শ্রীক্ষেত্রিময়ুম কালা সিংনা ইবা 'টি বি'গী লাইনা অমসুং লাইয়েং, হায়বা লাইরিক মচাসি পাবদা অমসুং খঙজিনবদা থোইদোক্লা কান্নগনি হায়বদা। চিংনবা লৈতে। নাব নাদবগী মা লৈতে। নাড্রিবা মীশু নারকপা য়াবগী মরম লৈবনা মী খুদিংমক্লা খঙজিনগদবা ওই।

ডাক্তরখানামক্তদা লাইয়েংলিবা অনাবশিংদগী খঙই মতুদি—মরুওইনা মশা মশাগী শাজেন হায়বদি নিয়ম কয়ামরুম ঙাক্লা চৎপা অমসুং চিঙ্গাক্লা লাইনাসিগীদমক্তি মরুওইবা লাইয়েংনি। অতুনদি মশা মশানা মাইবা ওইদুনা নিয়ম কয়ামরুম ঙাক্লবতদা অনাবসি কোক্লবগী খ্বাইদগী অরাইবা লাইয়েংনি হায়বা শ্রীকালাগী মত থোইদোক্লা হকাইথুম্ননিঙাই মশক্তি।

থোদাম নীলমনি সিংহ
এম, এ, এল, এল, বি,
প্রিন্সিপাল, ইম্ফাল কোলেজ
ইম্ফাল।

টি, বি,গী লাইনা অমসুং লাইয়েং

লাইরিক মচা অসী চাউরাক্লা য়েংজরে—হন্না হন্না পানিংবা পোক্লি। মরমদি লাইরিক অসিদা জর্নেল কয়াদা ফাওরবা ডাক্তর কয়ানা ফোংখিবা—অনাবা অমসুং হীদাককি মরমদা ইবা কয়া মতিক চানা য়াওরি। মসিনকপু শ্রীক্ষেত্রিময়ুম কালা সিং নেচর কিওরিষ্টন খোমজিন্দুনা মফম চানা ফোওবনি।

মাসিদা য়াওরি- অনাবসি হীদাক্লা লান্থেংনবগুম ফহনগদবা নত্তে—মরু খওনা চৌঙ্গাক্লা অমদি ঈরু মাঙ্গথজবা ১সুং পুক্লিংগী থাজবনা লাইথোকহনবা ঙমই।

মীনা কিনরবা টি, বি, অসিসু হীদাক য়াওদনা শেংনা লাইকোকহনবা য়াই—মুংশা থীবিগনু—হাঙ্গবা ওন্থোক্লা অনাবগী মফমদা অমৃত ওইরবা রাহয়না হোত্নুনা ডাক্তর অফাওবা কয়াগী সহমত পীরি।

লাইওং য়েংনবগী, লাইয়েংনবগী মওং কয়াসু তাকপা থেংনজে। লেখক অসিনা হান্নসু "হীদাক শীজিন্নদনা লাইয়েংবা" "হকচাং নাদনবা অচম্বা পাম্বৈ খরা" হায়বা মমল য়াম্নবা লাইরিক অনিথকসু ফোঙত্রে—অকোনবগিসিদি মণিপুর সরকারনসু মনা পীবিখ্রে। মথংদা অহুমশুবা ওইনা ফোঙলিবা অসিসু রাখন লৈবা প্রজাশিংনা পাবিরগা চাং য়েংবিত্নুনা কান্নবা খরদং ফংলে হাঙ্গত্নুনা পাউ অমত্তনা হেন্না চাউরবা মনা ওইগনি। মতুংদসু অসিগুম্বা লাইরিক অসি লেখকনা ফোঙননবা পুক্লিং থোগৎপিগনি থগ্জরি।

ইম্ফাল — কুঞ্জবিহারী সিংহ কৈশামপাৎ

২৩।৮।৬৩ ইং — সম্পাদক "ঙসি"

বাপুজীদা লাইরিক মচা'সি থুদোল ওইনা

বাপুজীদা ! লৈজদে ঐগী লৈয়েংদা
নঙ্বু থাগৎনবা মুংশিবা য়াহৈ ;
অদুবু থাদি থাগৎনিংঙি খোনথোক্লা ।
হৈত্রবস্থ নঙ্গী নঙুণ শকপা
খোক্ত্রবস্থ কোংদোকপা য়াহৈনা
'বাপু' য়াহৈশিদি খোকই লৈয়েংদা ।
নোনবা হৈত্রবা কোকসি ঐগী
নোনথখি মঙোমতা নঙগী প্রতিমাদা ।
হে, স্বার্থ ত্যাগকী মূর্ত্তি ! হে যুগ মহাপুরুষ ।
কৎনখ্রে মাগী মাগী লৈজবা,
তমখ্রে মখোয় মখোয়গী থুদাল ;
থনখ্রে থুদোলনা নঙগী নঙগীদ ।
অদুবু কচ্ছরি ঐদি হৌজিক্তা ।
লৌখিরয়োইত্রা চিংনয়ে ঐগী পুক্নিংদা ।
অদুবু কৎপদি কচ্ছরি লৌখিত্রবস্থু তোকপীরো,
তৌবদদি কচ্ছরিবা তমজরিবসিদি নঙোন্দনি
অমুক লৌশিনগদবদি লৈত্রে লৌখিত্রবস্থ নঙনা ।

কচ্ছরিবা

ইম্ফাল, ১৮ । ৪ । ৬৩

শ্রীকালা সিংহ

অৱা অনা পুম্নমক্কী হৌরকফমদি অজ্ঞান (জ্ঞান ৱাৎপা) দগীনি। পুকচেল খোইজেল অমসুং শাক্তং লমচৎ কাইথরক্তুনা মহৌশাগী পথাপ থুগাইরুবদগী মীওইবনা লাই ৱারক ওইনা নারকই। জীবনীশক্তি (পুনশিগী তিং) মপুং ফানা লৈরিবা মীওাদি অনাবা ভাকথোকপা ঙম্বা ব্যাধি প্রতিরোধ শক্তি (Amunity) মতিক চানা লৈবা মরমনা অনাবনা লাকচবা ঙমদে। অসিগুম্বা শক্তি অসি মরম অনি থেক্না ওইরি, মহুদি থুংশেমগী অনাবা ভাকপা ঙম্বা শক্তি মহুদ হীদাক লাংথক ইনজেক্সনচিংবা ব্রহ্মচার্য্য, অফবা চিজাক, আহার বিহার চুমলোক্তুনা পুনশিদা শাগোন্নবা শক্তি তাংশনবা অমা। মসিবু মহৌশাগী ওইবা "ব্যাধিপ্রতিরোধ শক্তি" কৌই। লেখক অসিনা মতিক চাবা অথোবটিশিংনা তাকপী তশ্বরম্বা মহৌশাগী ওইবা শাফেল অমসুং প্রাকৃতিক চিকিৎস্যা (Nature cure) গী কান্নবা উদুনা ব্যাধিপ্রতিরোধ শক্তি তানশন্নবা লম্বী থংহন্নবা হোৎনরি। আমেরিকা, জর্ম্মনচিংবা হীদাক লাংথক য়াম্না হোডবা লমদা প্রাকৃতিক চিকিৎস্যাবু য়াম্না লুনা তৌনরকলে। ভারতসু মতম থরগী তুংদা শোয়দনমক লম্বী অসিদা চৎলরগনি। অশেংবমক্তি মীওইবনা পামজবদি সত্যগী লম্বীনি। সত্যগী পুজারি ৺মহাত্মা গান্ধীজীনা হায়রম্মী—"সমুদ্রগী ইশিং ৱাত্তবগুম মহৌশাগী লাইয়েং (Nature cure) গী শক্তিসি থক রাত্তে। তৌইগুম্বসুং সমুদ্রগী ঈশিং শোক্নদোরিবা পাত্র অতুনা হোরবদি অরেম্বদা মাংখিদুনা তোকই।" মরম অসিনা প্রাকৃতিক চিকিৎস্যানা লাইয়েংগে হায়বা

মীগীদি চরিত্র (লমচৎ) ফজদবা য়াদে। মরম অসিনা ভক্ত অমনা ঈশ্বরদা চংজবদা তপস্যা তৌদুনা প্রায়শ্চিত তৌবগুম ভগবানগী শক্তি প্রকৃতিদেবীদা চংজগদবা মীদি অরানবা শাজৎ-লমচৎ অমস্তং পুকচেল-থোইজেল চুমথোকফম থোকই। শাজৎ লমচৎ চুমথোক্তনা শুপ্নদগী হৗদাক লাংথক অমস্তং ডাক্তরগী মতেংনা মপুনসি য়োকনি খল্লিবা মীদি মমৈদা মীরেম তারকই।

তাং ১০ | ৮ | ৬৩

শ্রীযোগেন্দ্রজিৎ সিংহ
প্রাকৃতিক আরোগ্য ভবন
ইম্ফাল,

I think this is one of the finest books on the subject and I heartily congratulate you on bringing out such a nice book covering all aspects of T, B, so comprehensively. It is easily the best form of presentation of facts concerning T. B. in a nutshell. I deem it "a must" for the lovers of health in general and suspected T, B. patients in particular

Prof. Sushil Kumar Mahalanabis
M. A. LL. B. (Cal.)
Imphal College, Imphal,
3-8-1963,

প্রকাশকী টেবলদগী

হৌজিক্কী-মতম্দা পৃথিবীগী মফম খুদিংদা টি, বি, গী সমস্যা ওইনরি। মীপুম খুদিংমক্তা লাইনা অসি কিবনা মিপাইনরে। অদুবু অতোপ্পা লৈবাক্কীদি অখণ্ড অহে কয়ানা "লাইনা অসিগী হৌরককম অমদি করম্না মুথৎকদগে" হায়না তাকপা লাইরিক কয়া কয়া ইনগ্রে। লৈতেলোন্দদি অসিগুম্বা লাইরিক অমত্তা লৈত্রি হায়বা য়াই। খরা লৈরিবা অসিমু হিদাক লৈখক্কী লাইরিক ওইনা তৌই। হিদাক য়াওদনা প্রকৃতিদা চঙ্করগা টি, বিগী লাইনা কোকপা ওমই হায়বসি, মহাত্মা গান্ধী, স্বামী সীবানন্দ অমসুং আচার্য্য বিনোবা ভাবেনচিংবা মহাপুরুষ কয়না হৈবা লাইরিক কয়ানা চাওরবা খুদমনি। "টি বি, গী লায়না অমসুং লাইয়েং হায়বা লাইরিক মচা অসি লেখক্কা পুক্নিংদা মণিপুর মাঙানা ইন্সিনবিরক্কুনা অশোন অনা কয়াগী লেবা তেংবংদমক মহাপুরুষশিংগী পাউত্তাক কয়াগী মতেং লৌদুনা ইখিবনি। লেখক্কা লাইরিক অসি চহি ২—৩ গী মমাঙদগী ইরবনি করিগুম্বা খুদোং চাদবা খরদগী ফোংদবনি। অসিগুম্বা লাইয়েং অসিগী মখাদা আশা লৈরমগ্রবা অশোন অনা কয়াগী অনৌবা পুন্সি ফংলগে।

লাইরিক অসি অখন্না টি, বি, না নারিবা অনাবতা নত্তনা অরিবা অনাবা খুদিংদা কান্নবা ফংবগনি। মরমদি লাইনা অয়াম্বা মরু ওইনা লমচৎ শাজৎ কায়বদগীনি। তেংবানবা অসিদা মীওইবনা সুঙাইবা পাম্মী, মহৌশানা "সুঙাইবদা" লমচৎ কয়া য়াওদে। মর্ত্তলোক্তা লৈরিবা নরকী কোমদা পুথরবা মীওইশিংবু লাইরিক অসিনা পুণ্যগী লম্বীদা শোয়দনা চিংগনি হায়না আশা তৌজরি।

এম, রাজেম সিংহ।

ৱাহৈ অমা অনিদৎ

হৌজিক্কী মতমদা ভারতকী হেল্‌থ ডিপার্টমেন্টকী ডাতা মতুংইন্না ভারত্তা মী লাখ ৮০ টি, বি, গী লাইনানা নাম্লনা অরাবা ফংলি। অনাবা অসিগী মশীং মণিপুরগুম্বা পীক্লবা লৈবাক্তসু তোনা লৈতে। মীওই কয়া কয়ানা অনাবা অসিদগী কন্নবা উপায় থিবদা শেনথুম অমত্তুং ইনজি পূন্নমক খরচ তৌনরি। সরকারনসু হীরম অসোমদা পুক্নিং য়াম্না চংনা য়েংশিনবিরদি হায়ববু সাধারন মীওইনা নিংবা থুংগদবদি লৈতে। অমরোমদা হোসপিটালগী লাইয়েংদি হিদাক-লাংথক্কী ওইনা তৌই। হিদাক য়াওদনা ফত্তে ওন্নতৈনবা অচম্বা পান্থৈনা অনাবা অসি ফত্তনবা জমত্রবা হায়বসি মীপুম খুদিংগী ৱাহং ওইনা তৌই। ৱাহং অসিগী পাউখুম ওইনা লাইরিক মচা অসি ইকখি।

লেখক্কী মফমদা টি, বি. গী অনাবা কয়া কয়া পাউতাক লৌননবগীদমক লাকই। মথোয়গী মরক্তা হিদাক্কী লাইয়েংদগী নীংবা কায়রবা মীওই অমদি লায়রবগী মশীংনা ১০০ গী মনুংদা ৯৯ নি হায়বা য়াই। হিদাক্কী লাইয়েংদা নীংবা কায়বা ফংত্রিত্রা মীওইশিংনা অচম্বা প্রকৃতিগী লাইয়েং নিয়ম থিরকপা হৌনদে। হিদাক্তা নীংবা কায়রবা অমা, লাইরবগী সার্টিফিকেট ফংলবা-অমা হীরম অনি অসিগী মথাদতা টি, বি, গী অনাবনা অচম্বা পান্থৈ থিরকই। খরাইদগী অরায়বা মথলগী পান্থৈনা অনাবা ফত্তনগদবনি। অরুবা অমদি মকম খঙদবা পান্থৈশিং শিজিন্নদুনা অনাবা ফনবা হোৎনরবদি পরীক্ষাগী প্রশ্নদা অপাম্বা অমত্তুংগী

পাউথুম পীয়্ হৎলবদা খ্বাইদগী লুপা অমদি খণ্ডদবা খন্দুনা পাউথুম পীবগুম্বনি। মহ্ অশিঙ্বগী থুদম নত্তে। মহৌশাগী লাইয়েংদি অসোমদা খন্নরবদি অনাবনা পাউথুম পীবদা খরাইদগী অরায়বা প্রশ্ন ওইগনি। লেখক্লা চহি কয়ামরুম চুপ্পা টি, বি, গী অনাবা কয়া লাইয়েংবগী থুদোংচ।বা ফংবা মতুংদা অমদি অখণ্ড অহৈ ডাক্তর'শংগী লাইরিক লাইশু কয়া পাজরবা মতুংদা লাইরিক অসি মণিপুরী লোন্দা ইথোকচবনি। লাইরিক অসি ইবদা মতেং লৌজখিবা অমদি লেখকপু তাকপী তম্বীরকপা ওজা'শিংগী মফমদা তৌবিমল উৎচরি। মণিপুরী লোন্দা ইবা অসিগুম্বা লাইরিক অতৈ লৈত্রিবনা লাইরিক অসিগী মপান্না অনাবশিংদা শোয়দনা কান্নগনি হায়না আশা তৌজরি। অনাবশিংনা মসিদগী কান্নবা ফংলবদা লেখক্লী হোৎনজমন মহৈ য়াম্লে খঞ্জগনি।

লাইরিক অসি ফোঙনবা হোৎনবদা মহাভারত প্রেসকী ভদ্রলোক কয়ানা, অথম্বনা শ্রীনোংমাইথেম বিজয় সিংহনা ব্লোক-নচিংবা শাদোক শাক্তিনগী ভার ফাওবা লৌবিহ্না অন্নাবা কয়া শরুক য়াবিখি। অসিগুম্বা ভদ্রলোক'শিংবু অসিগী মফমদা লেখক্লা তৌবিমল উৎতনা লৈবা ওমজদে।

অরোইবদা লাইরিক অসি ছাপা তৌবদা মতম খরা থুদোং-চাদবদগী মুন্না য়েংহৌবা ওমজহৌদ্রভুনা বনান লানথোক লানশিন খরা য়াওখরে। পাঠকশিংনা মাফ তৌবিগনি নিংজৈ। মথংগী থুনমদা চুমথোক্লবগী মতম ফংগনি খঞ্জরি।

শ্রীকালা সিং, লাইরিকলেংবা।

পুক্লিংগী অমম্বদগী অনাবা পোকই ।
জ্ঞানগী মঙালনা অনাবা মাঙহল্লি ।
স্বর্গ-নরক অনিগী য়ুমফম পুক্লিংনি ।



শ্রীকালা সিংহ

হীরম লামায়

টি, বি, গী

লায়না অমসুং লাইয়ে

করম্না অনাবা অসি ওইরকই ?

হৌজিক্কী মতমদা ময়াম্না য়াম্না মিপাইনরিবা অনাবসি টি, বি, গী লাইনানি। টি, বি, বু থুংলবদি শোয়দনা শিরগনি হায়না হেক্তা লৌনৈ। রাখল অসি অরানবনি। অদুগা রারম অমনা অনাবা অসিগী মরম মহিক্লনি মসি মী অমদগী অমদা হেক্তা লৌনৈ হায়না কন্না থম্নে মসিস্থ অরানবনি। য়াম্না কন্না রাখল অসোমদা চংলবদি ঐখোয়গী অরানবা ওইগনি অমসুং অনাবা ফহনবদা মতম য়াম্না শাংনা চংগনি। মরমদি অনাবা ফহনবদা রাখলগী মপান য়াম্না তাংই। রাখল মুগাইরগা অনাবা থুনা ফৈ রাখল মুগাইত্রগা অনাবা ফত্তে অমসুং নাদবা মীস্থ নারকই। ডাক্তর অমনা টি, বি, থুংবা মুপা অমগী থবোক্বীগী এক্সরে লৌবা ফোটো অমা মশা নাত্রিবা মুপা অমদা ওন্না পীশিনখিদুনা নাদবা মুপা অদু য়াম্না থুনা অনাবা ওইখিবা অমদি অনাবা মুপা অদুনা নাদবা মীগী করিস্থ শোক্তিবা থবোক্বীগী ফোটো অদু কংলবদা "ঐদি করিস্থ হকচাং মসুংদা শোক্তনা রাখলতনা মুগাইতবা ওইরে" হায়না থঞ্জদুনা মশাগী অনাবা অদু য়াম্না

থুনা ফগৎপগী ৱারী লৈ। মরম অহুনা অনাবনা ৱাথল হুণ্ডাইখোকপা য়াম্না দরকার ওই।

হৌজিক্কী যুগতা মহীকীদমক য়াম্না মিপায়নরে; মহিকী খন্নুবদা খোঙ থাংবা কিন্নরে, অনাবা অয়াম্বগী মরম মহীক্তুনা ওইহনবগুম ভৌরে, মসিগুম্বা প্রচার অসি বিজ্ঞানিকশিংনা লাইয়েংশং অমদি চাং য়েংফম শঙদা থুলায়গী মতেংনা য়েংহুনা পুথোরকপদগী মীয়ামদা অমুক থুনা শন্দোকখিব্রবনি। মহীক্লা অনাবা পোকহনবগী রাফম অসি ফ্রান্সকী পাচ্যুর হায়বা মুপা অহুনা ইহান হান্না পুথেম্নেম্বনি মতুংদা মাগী সেবক সাখা থোককখিবগী রাফমদ'ন।

মহীক্লা অনাবা অসি ওইহল্লি হায়বসি তশেংনা চুম্নত্রা হায়বসি মমৈথংগী য়াম্না হৈ-শিংলবা ডাক্তর নত্রগা সাইনটিসশিংনা চাং কয়া কয়া য়েংনরবনি। চাংয়েংশঙদা মহীক্লা ওইরিবা কিঙম অহু মীগী মন্নুংদা করম তৌবগে হায়বহুদি খঙনদে।

মসি চুমদে হায়না ডাক্তর ১দি সাইনটিস কাংবু অমনা অমুক পুথোক্লে। হান্না চৎনরম্বা নিয়ম লান্নে হায়না পুথোকরকপা অসিগুম্বা মথলগী মীওইশিং অসিগী ৱাদি অয়াম্বনা লৌনত্রি। মসি হৌনশানি, মরমদি হান্নরা মসিগী প্রচার লোয়খে। মহিক্লা অনাবা ওইহনবদা মচাক অমা ওইবা য়াই হায়না লৌরবমু ঐখোয়না হায়জনিংবদি ময়াম্না চিংনম্নিবা অমদি কিনম্নিবা অমুক য়াম্না চিংনগদবা অমদি কিনদবা নত্তে। মহিক্লা অনাবগী মরম নত্তে হায়বসি জোন ফ্রাসর, এম. ডীনা অমেরিকাদা "ফিজিকল

কলচর”দা ১৯১৯ দা প্রমান কয়া পুথোক্লম্মী। ১৯১৪ দগী ১৮ কাওবগী মক্কুংদা অনাবা ১৫০ গী চাং য়েংখ্রে, অমদি খওলে মক্তুদি মহিক্কা অনাবগী মরম নত্রে। কোলেরা, মৈনিঞ্জাইটিস ডিপথীরিয়া অসিনচিংবা অনাবা কয়াগী মহিক শক্তোমদা, তলদা, আলুদা, ঈশিংদা অমদি অতৈ চান থরুবা পোত্তা হাপচিন্দুনা চাহুনা চাং য়েংখ্রে। অহুবু মহীকশিং অহুনা অনাবা পোকহনবা ওম্বগী শক্তি লৈতে হায়বসি উংখ্রে।

ডাক্তর ডেবিড. সি. মিথ্যু এম, ডি, এম, আর, সি, এস, এল আর, সি, পি, না মাগী লাইরিক পলমোনারী ট্যুবরকুলোসিস (Pulmonary Tuberculosis) তা ইরমই “The Presence of tubercle bacilli in a gland does not determine tuberculosis in a child, and their absence does not mean there that is no disease.”

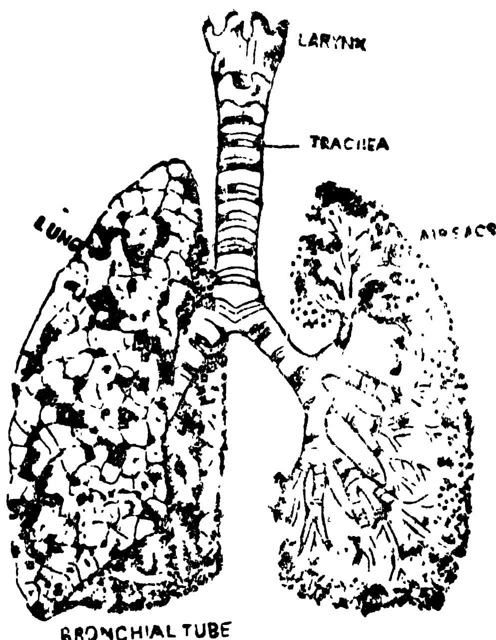
“Tubercle bacilli may be present for mouths and even years in a healthy animal without provoking tubercle or caseation” মাগী রাইহৈশিং অসিগী য়াম্না শম্বা অর্থবু হকচাংদা মহীক লৈরগা টি, বি, গী অনাবা হেক্কা ওইথদবা নত্তে, অহুগা মহিক অসি লৈত্রগা অনাবা অসি পক্কে হায়বা লাল্লি অসিতনি। হায়রিবা রাওাংশিং অসি অওাংদা অমদি শা-শলদা চাং য়েংলগা হায়রকপনি। টি, বি, গী মহীকশিং শা-শলদা ইনজেক্সন কাপশিন্দুনা চাং কয়া কয়া য়েংলে অহুবু মহীকশিং অহুনা শা-শলদা টি, বি, থংবগী রাক্কম থোংনত্রে।

মহীক য়াওরবসু অনাবা অসি লৈবা য়াই। মানা হৈরঃহৈ—"Patients with grave and prolonged symtoms of pulmonary turberculosis have yieled no turbercle bacilli, while those who get well in many sanataria and are discharged as fit for work have coutinued to bring up turbecle bacilli in their sputom" মসিগী অর্থনা টি, বি, গী খুদম কয়া উরগা মীশিংদা মহৌকশিং লৈতবা য়াওই অহুগা টি, বি, গী খুদম শুবলৈ লৈতবা মশা ফরিবা মীগী লোক্তসু টি, বি, গী মহৌক থেংনৈ অসিদনি।

মহীক্না ঐখোয়বু আক্রমন তৌদে হায়বসি প্রোঃ বিচেম্প (Prof Bechamp) এম, ডি ডাক্তরনা হায়খি। মাগী মত মতুং ইম্না মহিক্না অনাবা পোকহন্দে অনাবনা মহীক পোকহল্লি—"So these bacteria art not the cause but are the effects of disease". The Germ Theory of Disease, by prof. Kamesvarma Sarma M.A. বিক্স (Wilks) অমসুং মোক্সন (Moxon) নসু ১৮৭৫গী মমাংদা অনাবদগী মহীক পোকলকই হায়না প্রমান তৌখি। মমৈথংদা সি, এইচ, কোলিংস (C. H. Collings) না রাকম অসি চুমই হায়বসি উৎখি।

যুগ মহাপুরুষ মহাত্মা গান্ধীজীনসু টি, বি, হায়বা অনাবসি থবোঙ্গীদা পুমথবা; শোকপা নত্তনা অত্তৈ করিসু নত্তে হায়না ইরমই। ঐখোইসু রাকম অসোমদা থাজগদবনি অনাবগী

আক্রমণম তৌফংদি থবোম্বীনি। ঐথোইনা চাবা থকপা ম্নাহিপ চাকচা অমদি লমচৎ লাল্লব। মতমদা অনাবা অসি ওইরমই।



থবোম্বী

হেক্তা অনাবসি ওইরকপগী প্রমান ফংদে। মীওইবনা মশা ফগুহনা কুইনা শোনজিল্লক্লগা টি, বি, গী অনাবা ওইথিবগী থুদম রাৎপা লৈতে। অনাবা অসিদা নত্তনা অনাবা পুম্নমক্তা মুথমদি হকচাং মহুংদা চন্নদবা মচাক অপুম অশাগী শরুক্লা

(foreign matter) মতম কুইনা হকচাং মসুংদা পৈশিল্লক্লগা হকচাং কায়াৎ কয়া শোকশিল্লক্লগা অনাবা ওই। ফিরাক্তা শোক্লগা ফিরাকী লায়না, চাকখাওদা শোক্লগা চাকখাওগী লায়না, থমোয়দা শোকপা ওইরগা থমোয়গী লায়না, অসুম্না মমিং তোঙান তোঙাম্না থোনজখিবতনি। অনাবা পুম্নমকী তোঙান তোঙানবা মমিং লৈজরবসু অনাবশিংবু অমত্তনি হায়না লৌবা তাই। অনাবা হায়বসি হকচাং ফবা হায়বা মঙাল অদু রাৎপননি। হকচাং ফবা হায়বা মঙাল অদুনা লাক্লগা তোঙান তোঙাম্না মমিং থোন্দুনা লৈরিয়া অনাবা পুম্নমক মতোমত্তা মা্ংজখি। মরম অদুনা ঐখোয়না থ্বাইদগী চেকশিনগদবদি হকচাং মসুং শেংনা থম্বা ওম্নবা হোৎনবগী লমীরোমদনি। য়ারিমখৈ হকচাং মসুংদা ফত্ত-হোদগী শরুক পলহন্দনবা লারুগদবনি। মহীকপু লানগুম্না শোক্লরগা অনাবা ফনবা লাক্লগদবা নত্তে। হৌজিকী মতমদা টি, বি, পী অনাবা ফহন্নবগীদমক্তনি হায়দুনা পুখোক্লকপা হিদাক-শিং অদু শিজিন্নরগা মমৈথংদা হান্নদগী হেম্না হকচাং শোক-চিন্নকপগী মওং য়াম্না উরে। হিদাক্লা লাইয়েংবদি অনাবা নমশিন-বনি। অনাবা নমশিল্লগা মমৈথংদা জাবনী শক্তিনা অনাবা অদুম কোকহনখিবসু অঙকপদি নত্তে। অদুবু য়ারিমখৈ ঐখোয়না ছু চেনবা হিদাকশিংগী মপান তাংলোইদবনি। হিদাক শিজিন্নরগা শেল ভিংই, মীখাপোল্লি, হকচাং শোকচিন্নকপা য়াবগী মরম য়াম্না লৈ। মরম অদুনা ইশানা ইশাগী ডাক্তর মাইবা ওইত্রি-বমখৈ ঐখোইগী অনাবা ফহনবা ঙমলোই। নোংমা নিনিদং নাবা

অনাবা ওইরবদি থরস্নু কৈ। টি, বি, গী অনাবদি মতম কয়াগী মমাংদগী নাবা হৌরক্লগা মতম য়াম্না শাংনা চংনা লাইরেংলগা ফবা অনাবনি, মরম্ অদুনা মতম শাংনা মীথা পোল্লুনা লেল, থুম য়াম্না খর্চ তৌনা লায়েংবগী থবক তৌবা অশিংবগী থুদম নত্তে। ইশা-শানা হকচাং ফহন্নবগী নিয়ম মুম্না খংজরবদি হায়রিবা খুদোংথিবা অদুদগী কনবা ঙমজরগনি। শিরবস্নু কনাগী মথা পোল্দনা মুক্তি ফংলে খংনা শিজবা ঙমজরগনি। তৌবদদি আত্মা বিশ্বাস হায়বদি ইশানা ইশাবু থাজবদি খমগদবনি। ঈশ্বরদা থাজবগা লোয়ননা আত্মা বিশ্বাস থম্নবদি করিগীস্নু মহৈ য়াল্লোই। গীতাদা কর্ম তৌবা মীওইবা ঐখোয়গী কর্ম ফল পীবনা ঈশ্বরগী হায়না পুম্নমক ঈশ্বরদা শিন্নথোকই। অফবা তৌবা থবক্কী মহৈ অফবা ফংই, ফত্তবা থবক্কী মহৈনা ফত্তবা করি করিগুম্বদা ওন্নতৈনবা ফল ফংই। অদু ওইদুনস্নু ঐখোইনা অফবা কর্ম তৌবনা ঐখোইগী ইথৌ ওইগদবনি। লৈবাক তৌথায়রগা আলু থাবা মীওইবা ঐখোয়গী ইথৌনি। আলু য়াম্না পালহনবা নত্রগা পালহন্দবা ঈশ্বরগী কৃপানি; মসিদা ঐখোয়না খুৎথিংজল্লুবা ঙমদে। অস্নম্না কর্ম ফলদি ভগবানগীনি। মহৈ ওন্নবা করিগুম্বদা ফংনরবস্নু ঐখোয়না তৌগদবা কর্মদি অফবা কর্ম ওইগদবনি। মশানা হোৎনজবদা ঈশ্বরনা মতেং পাংবি "God helps those who help themselves." হায়বা পাউরৌ অসি কাউরোইদবনি। মশক উত্রবস্নু প্রকৃতিদি অদ্বিশক্তি নত্তে, পুম্নমক খংবা, পুম্নমক ঙম্বা প্রকৃতীনি। ঐখোয়গী

শুকয়েং মিংশেনদা শকক্‌ম পূম্নমক ভাবগুম প্রকৃতিদা ঐখোয়না লোয়না নত্ত্রগা কোংনা তৌবা থবক পুম্নমকী মমিতাই। ঐখোয়না চারিবা, থক্লিবা, তৌরিবা থবক্‌ পূম্নমকী রিকোর্ড প্রকৃতীনা লেংদনা থমই অমসুং ঐখোয়দা ঐখোয়গী থবকী মহৈ পীরি।

অরোইবদা টি, বি, গী হৌরকফমগী খ্বাইদগী মরু ওইবা মরমদি হকচাং মন্থুংদা ফত্ত-হৌদিগী শরুক লৈবদগীনি। লায়না অসিগী আক্রমন কেন্দ্রদি থম্বোপ্নীনি। সুংশিত্ত, চিঙ্গাক্সা, ঈশিংদা অমদি হকচাংদা মহীক কয়া কয়া লৈহুনস্থ মহৈরা টি, বি, গী অনাবগী মরম ওই হায়না চিংনরোইদবনি।

চিঙ্গাকী লায়েং

বৈদ্য বিশারদ হেপোক্রেটিসনা হায়রমই "নখোয়গী চিঙ্গাক্না নখোয়গী হিদাক ওইগদবনি নখোয়গী হিদাক্কি, নখোয়গী চিঙ্গাক্নি।" মরম অদুনা অনাবুদা থওগদবনি চিঙ্গাক্না লাইয়েংবদা খ্বাইদগী মরুওইবা লাইয়েংনি, হীরম্‌ অসিদা য়াম্না চেকশিনগদবনি। অতৈ শাক্কেন নিয়ম্‌ পূম্নমক্কি মতেং পাংবনি হায়না লৌগদবনি। চিঙ্গাকী মরমদা য়াম্না মুম্না কুপ্না মৈনহুনা শিজিন্নবদি অনাবা অদু য়াম্না থুনা ফবকনি অদুগা চেকশিন্নবদি তৌরিবা শাক্কেন ফাংবেন পূম্নমক ইকানম্নক কাক্লোই।

মতম মতমদা কাংলা অনৌ অনৌবা মনামশীং অমসুং হৈ-রা চাকনা থক্লাইনগী থবা লৌগনি। থবাবা, অকঙবা; অশিনবা, অয়াকপা অসিনচিংবা মরাই-কাইনবা মথংগী চিঞ্জাক শিংবু রাজসিক আহার কৌই। মথোয় অসি য়াম্নবমথৈ শিজিন্ন রোইদবনি মতম কুইমা অশিনবা হৈ-রা শিজিন্নরগা হকচাং শোত্নকনি। চপ্রানচিংবা অশিনবা হৈ-রা শিজিন্নরগা হকচাংদা দরকার ওইবা আলকালিন (Alkalin salt) গী শরুক হকচাংদগী মাংহল্লিবন; মদুগী হকচাং শোনজিল্লকপা অসিনচিংবা ফল পীবকই। মরম অদুনা অশিনবা হৈ-রা য়াম্না কম্না শিজিন্নব দরকার ওইদে। হৈন্নাগনবা অশিন-অয়াকী মনামশীংসু শিজিন্ন রোইদবনি।

মথক্তা পনখিরা মতম মতমগী ওইবা মনা মশীং অমসুং হৈ-রা হায়রক্ত-মশক থঙনবা থিবদা য়াম্না থক্তৈবা ডাক্তরনত্রগ্রা মাইবগী মফমদা চংদুনা থিজিনবা নও। অনাবনা ইরায় লায়না হেক্তা থঙবা য়াই। য়ারিমথৈ নৌবা, থোৎপা অমসুং অভেকপা মনামশীং কংনবা লাক্লগনি। হৌজিক্ মতম চাবা ভারবসু অনৌবা হায়রগদি চগৎ চগৎ লাউদবা ফাৎকী চাগদবনি। হৈ-রা শিজিন্নবা ভারগা শিন্দবা অমুকনা অমসুং অহাওবা ওইগদবনি।

চিঞ্জাকশিংবু "ঐরবায়না" চাউয়াক্তা" মথল আজি" থোক্তা" থাক্লি দোকপারাই— পুষ্টিকারক আহার। অমসুং তাড়িকারক" আহার।

পুষ্টিকারক আহার :— পুষ্টিকারক্কী অর্থবু নোয় পেলহনবা হায়বনি। চেং, গেহু, আলু, লকোই, হরাইগীজাত, শা-ঙা, য়েরুম, অসিনচিংবা অসি হকচাংবু নোয়পেলহনবা চিঞ্জাকশিংনি। মখোয় অসি পুষ্টিকারক আহারগী মন্থং চল্লি। মখোইশিং অসিদগী হরাইগীজাৎ, শা-ঙা, য়েরুম, শঙ্গোম অমসুং শঙ্গোমদগী থোকপা পোৎশিং অসিনা অমুক হেন্না য়াম্না নোয়হল্লি। মরম অদুনা চাবা থকপা তুমজিবা অরিবা অনাবশিংনা মখোয়শিং অসি কয়া শিজিন্নবা চুমদে। শিজিন্নবা তারবসু চাং য়াম্না তানা শিজিন্নগদবনি। নারিবা মীওইশিংদা য়াম্না নোয়হনবা চিঞ্জাকশিং অদু তুম্না ওমজবদি চিঞ্জাকশিং অদুদগী করিসু কান্নবা ফংলরোই; মহুগী মহুত্তা হকচাংদা শোয়দনা অমাঙ্বা ওইরে। মরম অদুনা চিঞ্জাকী অফ কন্ধ অসি নারিবা মীগী হকচাংদা লেপ্পগী য়াম্না দরকার ওইরকই। ভাইটামিন নত্রগা মিনরেলগী শরুক য়াম্না য়াওই হায়না থঙ্লবসু হকচাংদা তুম্বা ওন্নরোইদবা অমদি পরুত্রবা চিঞ্জাশিং অদু শিজিন্নরোইদবনি। লাম্না শিজিন্নরবদি ঐখোয়না মখোয়বু চাবগী মহুত্তা মখোয়না ঐখোয়বু চারে। মরম অসিদগী সংস্কৃত লোন্দা চিঞ্জাকপু "অন্ন" কৌই। মসিগী অর্থদি মানসু চাবা ঐখোয়নসু চাবা হায়বনি।

শুদ্ধিকারক আহারঃ-শুদ্ধিকারক হায়বগী অর্থদি শেংদোকহনবা হায়বদি হকচাংদগী কত্ত হৌদি মপান্দা পুথোকপা ওম্বা হায়বনি। চম্প্রা, কমলা, অরাথবী, কিশমিশ, অঙ্গুর, কিহোম, নাসপতি, পুং-দোল অনৌবা ১দি অথোৎপা মনামশিংগীজাৎ, থোংক্রুম, তোর্বোৎ

শেবোৎ, য়েন্দোম অহাওবা মহিহোম্বা চিঙ্গাক অসিনচিংবা অসি শুদ্ধিকারক আহার ওাহাক্তনি। য়াম্বা অকনবা শুদ্ধকারকী আহার-শিংদি কমলা, চম্প্রা, কিহোম, কিশমিশ অসিনচিংবা হৈরা অমদি মখোয়গী মহী অথুগা মনামশিংগী মহীনি। মখোয় অসিনা অশোনবা অনাবনা মতম য়াম্মা কুইনা শিজিন্নবা ফত্তে। হকচাং শোনজিল্লকই। মরক মরক্তা চয়োল অমদা অনি অহুমলক শিজিন্নবদি অণ্ডকপা ফংনা কায়ে।

মথক্তা চাওরাক্লা চিঙ্গাক মথল অনি থোক্লা খাইদোকপগী রাকম নৈনখ্রে। হৌজিক খঙগদবা রাকমদি টি, বি, নচিংবা অরিবা অমসুং অশোনবা অনাবসিংনা মথল অনি অসি করম্বনা খিৎ নম্না শিজিন্নগনি হায়বসিনি। চিঙ্গাক মথল অনিমক অসি অনাবনা য়াম্না শিজিন্নগদবনি। নত্রবদি অনাবা ফগৎহনবদা য়াম্না রানা থোকনি।

নোংমগী চরা অনি মপুং ওইনা চাবদি মতম কুইনগী মমাং-দগী চৎনরক্লবনি। মসি য়াম্না ফরবা মওংনি। তৌবদদি টি, বি, গী অনাবশিংনা চাবা মতমদা চরা অমা মপাংগী ওইবা পোৎ-শক (Solid food) শিজিন্নরগা চরা অমনা মহী মনায়গী ওইবা পোৎ (Liquid food) শিজিন্নবা য়াম্না শোয্রিবা অনাবশিংদা য়াম্না কারগনি। চাবা মতমদা পুক পীকথন্না চাবগী মওংদি ফত্তে। মতম অমত্তদা য়াম্না চাশিনবগী মহুত্তা নোংমদা চরা ২।৩ লক শিজিন্নবনা অরিবা অনাবদা য়াম্না কারবা ওই। চরা অনিথক্তা চাদ্রনা লেনগে থনবা মীওইশিংদি চরা অমদি

য়াম্না চাং য়ানা চাবা তঙাইফদে। অরাম্বা মশক খঙ্দনা চাবদি ইকৎমক ফত্রে। মতুদি নাহিরা মীনা চাবা নত্তে অনাবক্ নোয়হনবনি।

অনাবা ফহনগে হোৎনরকপদা অহানবদা শুদ্ধিকারক্কী চিঙ্খাক হায়া শিজিন্নগনি। মখোয় অদুসু মহী মনায়দগী হৌগদবনি। য়াম্নমক শোল্লিরা অনাবশিংদি য়ামদ্রবদা তুমিৎ তুমনি হৈ-য়াগী মহী ঈশিংদা য়ান্দুনা থকপা নত্রগা মনামশিং ফুৎপগী মহী থকত্নুনা লেনরা অঙকপা ফংনা কায়গনি। নোংমদা ৩।৪ রক থকদবনি। থকপগী চাংদি কনা কনাগুম্বগীনা পরা অমা কনা কনাগুম্বগীনা পরা অনি অদুগা খরগীনা গ্লাস ১ তমক অমুক থকপদা দরকার ওইগনি। মতুংগী চাংদি অনাবা মী মী অত্নুনা লেপকদবনি। অসুম্না মহী থকত্নুনা লেনবা অসি থা মখায় অমা নত্রগা খরা হেনবা ফাওবা তৌবা য়াই। তৌইগুম্বসুং অনাবনা য়াম্না শোঙ্খিনবগী মওং উৎবদি মহী মনায় থকপা থাদোকত্নুনা মপংগী ওইরা পোৎ শিজিন্নরা হৌবা কৈ। মরমদি হকচাং ময়েং য়াম্না তাশিনখ্রবসু লাইয়েংবদা য়ানা থোক্কনি। হকচাং ময়েং পংতা তাহনবসু য়াদে। করি করিগুম্বদা অনাবগী ফিজম য়াম্না লুবা য়াওই খরা য়াম্না চারে তুমদে চাদ্রে য়াং নোংমা নোংমগী কৎশিনলকই। চারে শোকই অমদি চাদ্রে শোকই। করি তৌগদগে খঙদবা মতম লাকই। মতম অদুদদি অনাবনা য়াইমরণ-ওইবা লম্বীদা চৎকদবনি হায়বদি খরসু চাগনি খরসু চারোই; মহী মনায় থকত্নুনা অমুক অমা নত্রগা তুংদাং অমসু লেনথোক্কদবনি।

অসুম্না হকচাং অসি ময়েং তাহনখিদনবা য়াম্না চেকশিনগনি, হকচাং ময়েং তাদনবনি হায়দুনা অয়াম্বা মশক শুকথং থংদনা পংচাদা চাবদি অচৌবা দোষনি। মরম অদুননি য়াইমরপ ওইবা লম্বীদা চৎকদবনি হায়রিবসি।

চাক ইনশাং থোংবদা মহী মনায় য়াম্না হাপলোয়দবনি। কংলপ্পা থোংগদবনি। থুম মোরোক য়াম্বা নমহনবগী মহুত্তা রাংলপ তৌহনগদবনি। মরু-মরাং অমসুং মছুলাগী রাস্তু অঙ্কানি।

করি করি পোৎ চামিন্নবা কৈ নত্রগা ফত্তে হায়বসিস্তু মুন্না খঙদবা য়াদবা রাক্মনি। চনাংথোকপা পোৎ মদুদি চাক, গেহুগী তল, আলু, মঙগ্রা, হৈকক চুজাক, অসিনচিংবা পোৎশাক্কা চাদুনা পুক থলহনবা হৌনদে। মখোই অসিগী চাংদি টি, বি, গী অনাবশিংনা য়াম্না হন্থনা চারগা মখোয়গা কোন্ননা মনামশিং থোংবা নত্রগা হরাই চেংরাই থোংবা থরগা চামিন্নবা কৈ। হরাই চেংরাই অমসুং চনাং থোকপা পোৎশিং অদুস্তু পুষ্টিকারকী চিঙ্গাক ওইবনা কনা কনাগুম্বনা পুল্লপ চামিন্নবা ফত্তে হায়না মত পী। হীরম অসিদা চেকশিনগদবনি চিঙ্গাক মখল অনি অসি তিন্ননা চাবা তারবদি পোৎশক অনিমকী চাং য়াম্না হন্থ-হনগদবনি। চিঙ্গাকী ময়ান্দা শুদ্ধিকারক অমসুং পুষ্টিকারক আহার অনিমক য়াওগদবনি। য়াম্না কম্না চেকশিনগদবদি কার্বো-হায়ড্রেডকী চাং য়াম্ন য়াওবা হায়বদি চাক, গেহু, আলু, অসি-নচিংবা চনাংগী পোৎশিংগা অশংবা হৈ-রাগা য়ান্নদুনা চাবা হৌনদে। মরমদি কার্বোহায়ড্রেডতি অলকালিন সল্ট হায়বা থুম মখল অদুনা

চাকথাও অমসুং থিবোং থিরিন্দা থোকলক্লগা তুমগদবনি। হায়রিবা থুম মথল অ'সদি অশিনবা হৈ-র্রা শিজিন্নরগা মাংহল্লি।

চিঙ্গাক মথল মথেন থরা চারগা হকচাংগী দরকার ওইবা ভাইটামিন্ অমসুং মিনরেলশী অরাংপা শরুক মেনথৎহল্লি। অদুবু উহৈগী জাস্তি য়ারিবমখৈ মতম অমদা মথল অমত্তমক চাবা হায়বদি উহৈ মথল মথেন য়ান্না চামিন্নদবা ফৈ। উহৈগা চামিন্নবা ফবা পোৎতি শংগোম নল্লগা মনামশিংগী চিঙ্গাকশিংনি।

য়ান্না থুনা তুমগদবা পোৎবা মতম যান্না শাংনা চংনা তুমগদবা পোৎকা চামিন্নবা তারবদি থুংনা তুমগদবা পোৎনা হান্না চাগদবনি।

য়ান্না শাওরিবৈ, য়ান্না সুডাইত্রিবৈ, য়ান্না সুডাইরিবৈ মতমদা পোৎ চাবা হোৌনদে।

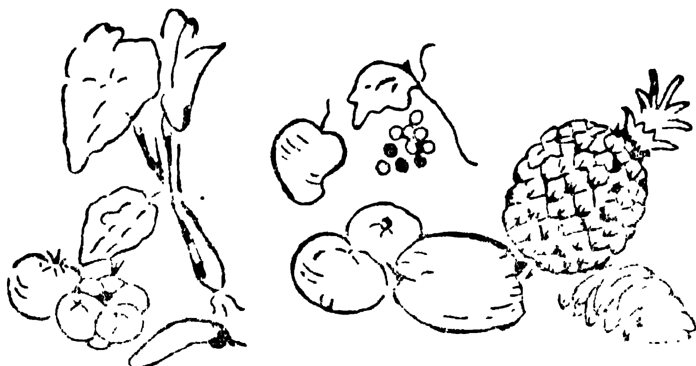
চাবা মতমদা কৃপ্না শায়দুনা তপ্না চাগদবনি। য়ান্না কৃপ্না শায়মল্লবসু হজোয়বা অমা পোল্লকপা য়াই। অদুবু য়ারিবমখৈ কৃপ্না শাবদুনা চাবা কৈ। চিন্না তুম্নবা যন্ত্রশিংগী মনুংদা অহানবা যন্ত্রনি। মরম অদুনা যন্ত্র অসিদা হান্না তুমহনগ্রবা পোৎ অদু চাকথাও অমসুং থিবোং থিরিন্দা তুমহনবদা মতম চংগ্রে। অথন্নবা কার্বোহায়ড্রেডকী চিঙ্গাক্তি কৃপ্না শায়দুনা চাত্রবদি তুমবা ওমগ্রে। মরমদি কৃপ্না শায়দুনা চারগা চিন্দগী সেলিভা (Saliva) তিলগী শরুকা তিন্নরগা চিনিগী (Sugar) শরুক ওল্লকই মদুনা পোৎ অদু তুমহল্লি। চিন্দা কার্বোহায়ড্রেডকী শরুক অদু

চিনি ওলহনবা ডমত্রবদি চাকখাওদা তুম্বা ডমদে। পোৎ পুম্নমক্তাস্থ সেলিভা অদুগা তিন্নহুনা চাকখাওদা চংখ্রবদি পাচক রস্ (Gastric juice) হায়বদি চাকখাওদা চাবা থকপা তুম্নবা খোরকপা মহৌ অদুগা তুম্নবা হোৎনবদা মতম কুইনা চংদ্রে।

চাবা হৌগদবা পুং অমা অনিগী মমাং অমসুং মতুং পুং অমা অনিদা ডাইরিডৈ অমদি চারিডৈ মসুংদা ঈশিং থকপা হৌনদে। থক্রবদি মৈ শোল্লবা মীওইশিংগী চাকখাওদগী খোরকপা পাচকরস অদু মাংহনাখিগনি নত্রগা শেপশিগনি। মতুগী ফলদি চাবা তুমহন্দ্রে। হায়রিবা মতমশিং অদুগী মসুংদা ঈশিং খোরাংহুনা থকপা তারবস্থ চাং য়ায়া তানা থক্কদব ন।

অকবা চিঙ্গাক্না হিদাক ওইগদবনি। হৌজিকী মতমদা টি, বিগী হিদাক ওইনা পুথোক্লক্লিবা স্ট্রেপটোমাইশিন. পেনিসিলিন অসিনচিংবা হিদাকশিং অসি হুগী শরুক্না অনম্বনি। মখোয়শিং অদু শিজিন্নরগা মমৈথংদা হকচাং শোজিল্লকপা, কোক ডাওবা, ইপাই হৌবা অসিনচিংবা খমোয়গী লাইনা অমসুং শিংলিগী লাইনা মথল মথা অয়াম্বা খোক্লকই হায়বসি হিদাকপু চাং য়ায়া য়েংলবা অনাবা অমসুং ডাক্তরশিংনা খঙ্ই। "অকবা চিঙ্গাক চারগা হকচাং কনা থম্বা ডমই অদুগা কত্তবা পোৎ শিজিন্নরগা টি, বিগী লাইনা, চাকখাও অমদি খিবোং খিরিনগী লায়না পোক্লবগী য়ুক্কম ওই"—Sir Robert Mccarrisons in the Indian Journal of Medical Research, Vol xiv. মরম অদুনা ঐখোয়না অকবা চিঙ্গাক

পিজবনা টি, বিগী অনাৰা ভাকথোকপা অমদি ফহনবা য়াই



কেরিসন (Mc carrison) গী মত মতুং ইন্না অফবা চিঞ্জাকী মন্নুংদা চাপাতি (থাওদা তাউবা নত্তবা তল) মতোন থোকপা হৱাইগী শরুক, শঙ্গোম অশেংবা, মাখন, অশংবা মনামশিং, অথোংবা অমসুং থোংদবা উহৈ অমসুং মরক মরক্তা শা-ঙা শিজিন্নবা অসিনি। মানা অমুকস্সু হায়ঃ "মরু মরাং থৱা হায়বদি চেং গেহু অসিনচিংবা শঙ্গোমগা নত্রগা শঙ্গোমদগী থোকপা পোৎ থৱাগা মনামশিং অশং অৱাকতা প্রোটিনগী শরুক হকচাংগী চপ চানা য়াওবদা নভনা হকচাংগী দরকার ওইবা অতৈ মচাকশিংসু য়াওরবা চৱানি" হায়না অসি চরা অমুক চাবগী হায়ৱি। "উহৈ হায়বা মনামশিংগী মহুৎ শিলহনবা য়াই। মখোয় অসি থাইদগী ফবা চিঞ্জাকশিংগী মন্নুং চল্লি।

মরক অহুনা ঐখোয়গী মুখিগী মরাদা মথোর অসি যাওহনবনি"
Food page 21, 28.

কুপ্পা থিজিনবা মতুংদা ঐখোয়গী মতমদা থংনরক্লে মহুদি টি,বি, গী অনাবদগী ভাকথোকপা অনা শিজিনখৎলবা চিজাকশিংগী মতুংদা ভাইটামিন এ, বি, সি অমসুং ক্যালসিয়ম ফোসফরস, আইরন অসিনচিংবা মিনরেল কয়া যংবা চিজাকশিং শিজিন্নগদবনি। হায়রিবা মচাকশীং অসি মহৌশা কোবা লাইরেঙনা মতম মতমগী মনামশীং উহৈ বাহৈ অসিনচিংবা. পোল্লা মরাং কায়না য়াওহল্লি। মখাদা য়াম্না মরুওইবা ভাইটামিন অমসুং মিনরেলগী শরুক মরাং কায়না য়াওবা চিজাক খরা পীরি।

ভাইটামিন এঃ—মাখন, শঙোম মপান, ঘী, অশংবা মনামশীংগী অাং, থামেন আশনবা, গাজর অসিনচিংবদা যংই। ভাইটামিন মথন অসি হকচাং নোয়খৎহনবা অমসুং পাঙ্গল হেনগৎহন্নবা য়াম্না দরকার ওই।

ভাইটামিন বি :—শিংলিশিংবু মপাঙ্গল কনখৎহনবা অমসুং কনখৎহনবদা য়াম্না দরকায়রনি। মশিদি থামেন অশিনবা, গাজর পালংছাক, হরাই উরি. হুবাইমচন, তিন্নৌ, উহৈগী মহী. চেং নত্রগা গেহগী মকুগা তাইনবা মকমদা, ঘী-মাখন অসিনচিংবা চিজাকতা য়াওই।

ভাইটামিন সি :—অহেনকপা উহৈগী মাং, মনাপশীংগী মরু অথনা থামেন অশিনবা, কোবী, কমলা, তিন্নৌ, গাজর পালংছাক অসিনচিংবদা য়াওই। শরু-শরাং কনখৎহনবা উনশা কনখৎহনবা অমদি ঈ লোৎহনবদা দরকার ওই।

ভাইটামিন ডিঃ—অশংবা মনামশিংগী লাৎ অমদি জুংশাগী মঙান্দা কংই। মাখন, ঘী, অঙ্গুর অসিনচিংবদস্থ মসি কংই। মসিস্থ উনশা কগৎহনবা, ঈগী ঈচেল কহনবা অসিনচিংবদা চংদবা য়াদবা ভাইটামিন মখল অমনি।

ক্যালশিয়ম (Calcium) :—শঙ্গোম, অশংবা মনামশীং বদাম. ফুল কোবী, মশূর, হয়াইমঙ্গল, চম্প্রা, মূলা, ভিহেলোমনা শালগম, কমলা অসিনচিংবদা মরাং কায়না কংই। মসি শিজিন্নরগা শরু শোনবা, ঈ য়াৎপা অসিনচিংবা কহল্লি।

ফোসফরস (Phosphorus):—পালংছাক, য়েরুম, হয়াইমঙ্গল বদাম, মস্থর. হয়াইমঙ্গল, ফুলকোবী, থবী, সেবোৎ, খোংক্রুম, মূলা, তেলঙ্গ্রি অসিনচিংবা চিঙ্গাক্তা মরাং কায়না কংই। মসি য়াৎলগা ব্রেনপুৎ শিংলিশোনবা, চোকথবা, শরুশোনবা অসিনচিংবা ওই।

আইরন—(Iron) অশংবা মনামশীং, য়েরুম মমুৎ, মসূর হয়াইমঙ্গল, মকুগা কোয়বা গেহুগী য়াম, বদাম, পালংছাক, খজুর, আলু. কিশমিশ, ভিহ্লোমনা, মূলা অসিনচিংবদা য়াওই। মসি য়াৎলগা ঈ য়াৎপা, শোনবা অমস্থং অনাবা ঙাকথোক্নবগী শক্তি য়াৎহল্লি।

টি, বি, গী অনাবা কহন্নবগী হিদাক লৈতে। মহিক হাৎনবগীদমক কাপজিনা নক্রগা চারিবা হিদাক পুন্নমক চিঙ্গাক্কী লাইরেং মতুনা স্থকান কায়দে হায়না বংগদবনি।

"In the treatment of tuberculsis we have no drug

which is capable of attacking the germ, as we have for the malarial organism or for syphilis. The body must produce its own defensive measures. The object in selecting a diet for tubeculur patient is to provide him with those natural defensive aids, so that he may build up an affecting resistance against the germs and produce healing of the damaged tissues' ! Page Eating for Health by H. C. Menkel M. D. one time Director of Simla sanitarium, Author of Three ways to health.

য়াম্না শম্বা অর্থবু চিঙ্খাক্লা টি, বি গী অনাবা কহনগদবনি হিদাক্লা কহনবা ওমদে অসিদনি।

প্রোফেসার জেণ্ট জ্যার্জি হায়বা ভাইটামিন সি পুথোকখিনা ১৯৩৭ দা। হিদাক্তা মরীদা নোভেল প্রাইজ ফংখিবা মুপা অসিনা রিপোর্ট পীখি মচুদি ভাইটামিন মতম চানা অমদি মকম চানা শিজিন্নরবদি অনাবা চংহন্দবা অমদি কহনবা ওমই। মিনরেলগী মরমদা অকাওবা মুপা অসিনা অন্নম্না হায়খি। মসি বিজ্ঞানগী মওংদা পুথোরকপা মওংনি। ঐথোইনা য়াম্না মুম্না খওগদবদি ভাই-টামিন হায়বা অসি চাওরাক্না চহি ৩০ মুক্তী মমাংদা খংনরম্বা য়াকম নত্তে। মসিগী জ্ঞান লৈরমজরবসু ঐথোয়গী ইংপা ইপুনা মতম শাংনা পুক্সিরম্বগী য়ারী ঐথোয়না তভনা তারি অমসুং খংদি। ভাইটামিন হায়বা অসি অতৈ কয়িন্নু [illegible] ঐথোইন্না হকচাং

শেমগৎ-লাগৎদা ওহা চিঞ্জাক্কী থরাই শক্তি অদুমুখি। মিনরেলগী কাবদু অহুতানি। ঐখোয়না মসি লুনা লৌরগদবা নত্তে।

ভাইটামিন অমসুং মিনরেলগী শরুক অয়াম্বা মৈদ চংলগা নত্রগা কংলগা মাওই। মরম অতুনা পোৎ পুম্নমক তেক্লা নত্রগা হিংনা চাগদবনি। মৈদা চংলবা পোৎ শিজিন্নববুদি মৈদা চংদবা পোৎ শিজিন্নবনা হকচাং নাদয়েক্তনা থম্বা ওমই অমসুং অনাবা থুনা ফহনবা য়াই। মাকম অসি অমাবনা অফবা পোৎ য়াম্না হেন্না শিজিন্নগদবা নত্তে. দরকার ওইবদগী হেল্লবদি ভাইটামিন নত্রগা মিনরেলনা ঐখোয়বু অমুক চাগনি।

তোয়না শিজিন্নবা চিঞ্জাক খরগী মরমদা খর হেন্না :—

ঐখোয়না তোয়না শিজিন্নবা চিঞ্জাক্কী মনুদা চাক, শঙ্গোম, শা-ঙা অমসুং য়েরুম হরাই-চেংরাই অমসুং মনা-মশীংনি। মখোয়গী মরমদা ঐখোয়না কুপলপ্ অমুক নৈনবা দরকার ওই।

চাক নত্রগা গেহু চিঞ্জাক মথক অসি অসংবনি থাবনা লৌশা-নবনি। চেং ঙৌনা চোক্তথোকপা কত্তে। ভাইটামিন বি-গী শরুক মাংহল্লি। কোনা তকপা চেংবু কনাগী মৈনাবা ভাইটামিন "বি"গী শরুক মাংহল্লি গেহুগীসু অহুমওাই। অথম্বা মোহিদাগী শরুক্তা ভাইটামিন "বি"গী শরুক য়াওদ্রে। য়াম্না ঙৌনা চোইথোক্লবা চেং নত্রগা মোইদাগী শরুক শিজিন্নবা অনাবা ফহনবা ওমদে। মতম কুইনা মখোয় অতু শিজিন্নরগা হেন্না হেন্না হকচাং শোকতিপ্পকই।

শঙ্গোম :— হকচাং মৌয়বংহনবদা য়াম্না মতেং পাই।

শঙ্গোম অয়াম্বা মথলগী ভাইটামিন অমসুং মিনরেল ফংই। চিঙ্গাক মথল অসি শিজিন্নবদি য়াম্না চেকশিনবা ভাই। মরমদি শঙ্গোম শিজিন্নবা হৈত্রবদি মথল মখা অয়াম্বা লায়না পোকহল্লি। শঙ্গোম থক্লগা লোক্কী অয়াম্বা লায়না ফহনবগী মহুত্তা ফত্তবা ওইহল্লি। টি, বিগী অনাবনা লোক কল্লা খুরবা নক্সগা লাইহৌ চেল্লবা, শঙ্গোম শিজিন্নরোইদবনি।

অমুক শঙ্গোমবু য়াম্না কৈ হায়না খনবা চুমদে। মসিদি পুষ্টিকারক আহারগী মসুং চনবা চিঙ্গাক অমনি। মসি ফংত্রবসু থাদোকদবনি। করিসু চিংনরোইদবনি। মনা-মশীং মরাং কায়না শিজিন্নরিবা অমদি তিংথোমচিংবা নাপী শিংবীগী মহী অশংবা নিংতিগী চাং কায়দনা শিজিন্নরিবা মীশিংনা শঙ্গোমগী দরকার ওইদে। শা-শলনা নাপী চারগা মথোম থোকই; ঐথোইসু নাপী শিংবীগী মহী খরা খরা চাং নাইনা থকপা ওন্নবদি শঙ্গোমগী কান্নবসু ফংবা ওমই। শঙ্গোমদা য়াওবা ভাইটামিন অমসুং মিনরেলগী শরুক অতু নাপীশিংবী অমদি মনা-মশীংদা য়াওবগী চাংনা হেল্লি হায়রিবসি বিজ্ঞানিকশীংনা পুথোক্লে। মরম অতুনা শঙ্গোম ফংত্রবসু ঐথোয়না হায়রিবা পোৎশিং অতু শিজিন্নরবদি করিসু কায়দে। টি. বি, গী অনাবনা শঙ্গোম শিজিন্নবা তারবদি ত্তোদনা (হিংনা) শিজিন্নগদবনি। তুম্বা ওম্বা শক্তিগী মসুংদা শিজিন্নগদবনি। চাক ইনশাংগী শরুক য়াম্না তাহল্লগা নক্সগা পূরা থাদোক্লগা শঙ্গোমগী শরুক হেনগৎনা শিজিন্নতুনা অনাবা থুনা ফহনবা য়াই। টি, বিগী অনাবনা শঙ্গোমগী মহুত্তা থুনা তুম্বা ওম্বা থোল অসিনচিংবগী

মওংদা শিজিন্নবা কৈ। ঈশিং থরা য়াল্লবস্থ শঙ্গোম থুনা তুম্বা হেল্লি। অহুগা টি, বি গী অনাবনা থবাক নারবদি শঙ্গোম অয়াম্বা পক্লরোই। ঘী, মাখন, শঙ্গোম মপাঙ্গী শক্তি ফিরাক শোক্তবদি চাং য়াম্না তানা থজিক থজিক শিজিন্নবা য়াই। অহুবু টি, বি, গী অনাবদা হায়রিবা হকচাংস্থ কয়াৎ অসিদি শোকল্লি। মরম অহুনা চিঞ্জাকশিং অসিদি য়াম্না কৈ হায়না থন্দুনা শিজিন্নবা লাল্লি।

শা-ঙা অমস্থুং য়েরুম :—

হৌজিকী বিজ্ঞানগী যুগতা চিঞ্জাক মথল অসি য়াম্না কৈ হায়না থাগৎনৈ। অহুবু টি, বি, গী অনাবনা চিঞ্জাক মথল অসি শিজিন্নরোইদবনি মখোয় অসিদি হুনি হায়না থন্দোক্লদবনি।

"Flesh food is considered essensial for healthy-dogs, but it is not essential for man" শা ঙাদি শা-ঙাগী চিঞ্জাক্নি। মীওইবগী দরকার ওইদে। মনামশীং অমদি হৈ-য়ানা শা-ঙাদগী য়াম্না হেন্না করা হেল্লি অনাবা ঙাকথোকপা ঙমই অমস্থুং হকচাং নাদ-য়েক্লনা থমহুনা পুল্লি তোঙোয়বা হেল্লি।

ডাক্তর টর্নর (Terner) বোম্বেগী হেলথ অফিসার (Health Officer) না সেনেটেস ইন ইন্দিয়া (Sanitation in India) দা অস্থুন্না ই :—"Tuberculosis is a very widespread disease in man and animals, it is very common in cattle poultry" অস্থুন্না মীওইবদগী শা ঙানা টি, বি, থুংবা হেল্লি। কত্ত-হৌদিগী চিঞ্জাক চাবসি মীদগী মখোয়না হেল্লি। প্রমাণ ওইনা সহরগী কত্ত-হৌদি হুন্দোকপা পোৎচৈ অমদি

অনা অয়েক তৌরবা মীওইগী অমাং অশোয় শা-ঙানা চায়। অরুবা ঈশিংদা কারবসু অনৈবা অমসুং ফত্তবা ঈশিংদা ঙানা চাওই। অসুম্না অনাবা পোকহন্নবগী মচাক মখোয়দা লৈ হায়না হকচাংগী মরমদা মুন্নৈনরবা কাংবুনা হায়।

করিগুম্বা শা-ঙা অসি চানিংদ্রুনা চাব তারবসু অহানবদা শৌবগী মহী অহু চিংথাক্লগা। অনৌবা মহী অমুক হাপ্তুনা থোংবা শা-ঙা চাগনি হায়না কাংবু অমনা মত পী। অনাবনা শা-ঙা শিজিন্নবা তারবদি মরক মরক্তা শিজিন্নগদবনি। য়াম্না তোয়না শিজিন্নবা ফত্তে। য়াকম অমনা ঙা থোংবা তারবদি মনামশীংগী শরুক য়াম্না য়ানগদবনি অমসুং চাংতানা চাগদবনি।

শম্না হায়রবদা শা-ঙা অসি য়ারিমখৈ অনাবনা শিজিন্নরোই-দবনি। ইঃ ডেবিডহান্না হায় "অশিবা শা-ঙা চাবদি মীওইবগী হকচাংদা মখোয়বু ফুম্বনি অমসুং মোংফম ওইনবনি।" ঐখোয়সু থজিক্তুং থম্বদ্রুনা য়েংলবদি য়াদবা ঙম্লোই—মনামশীং অমসুং শা-ঙা চিঙ্গাক কাংলুপ অনি অসি শা-ঙানা মনামশীংদগী য়াম্না থুনা পুমথবা হাল্লি। য়ারিমখৈ মনামশীং অমসুং হৈ-রা শিজিন্নরগা হকচাং ফহনগদবনি হায়না হৈনরকপা। শাজংনা চাদবা ঙমদদ্রুনা চাবা তারবসু শা-ঙাবু কৈ হায়না লৌয়োইদবনি। লমচত্তা শাজত্তা, পুক্লিংদ, হকচাংদা শা-ঙা চাবা মীওইদগী মনামশীং অমসুং হৈরা চাবা মীনা ফবা হেল্লি হায়বসি করিংঙাই লৈত্রবা য়াকম্নী। য়েরুমগী য়াসু অহুনঙাই। থোইনা কায়নিঙাই লৈত্তে। ভাইটামিন অমসুং মিনরেলগী শরুক য়াম্না য়াওজরবসু অনাবনা চায়গা

তুম্বা য়াহনবা পোংনি। চাবা তারবস্তু চাং য়াম্না হম্বনা চাগদবনি। তশেংবা চিঙ্গাক অসি স্বাত্ত্বিক আহারদি নত্তে।

হবাই চেংবাই :—

হবাই চেংবাইদা মরুওইনা য়াওবা পোত্তি প্রোটিন্নি। চিঙ্গাক মথল অসি অনাবনা শিজিন্নবদা য়াম্না চেকশিনগদবনি। চিঙ্গাক মথল অসি কয়া শিজিন্নগদবনি হায়বা অমস্তুং অদুগা শিজিন্নরোইদবনি হায়বা কাংবু অমা কাংলুপ অনি শুরি। অনাবনা মসি য়াম্না কৈ হায়দুনা য়াম্না মরাং কায়না শিজিন্নবদি লাল্লি মাসমক পুমথা থাদোকপস্তু কয়া পাংদে। তশেংনা হায়বা তারবদি মনামশীং অমস্তুং হৈ-রাদস্তু প্রোটিনগী শরুক য়াওজবনা চিঙ্গাক মথল অসি এখোয়না থাদোক্লবস্তু মপুং ফানা হিংবা ঙমই। মনামশীং নাপীশীংবিদা চারগা শা-শঙনা হিংবা ঙম্লিবসিনা সাক্তানি। হকচাং নোয়থংহন্নবা চিঙ্গাকশিংগী মন্নুংদা মসিনা থবাইদগী অথোইবনি হায়না লৌবা য়াই। শা ঙা শিজিন্নগদবগী শরুকপুদি চিঙ্গাক মথল অন অসি শিজিন্নবনা য়াম্না হেন্না হকচাং কৈ। হবাইমুক, মাইরোংবী, মঙল, চানা, মুংহবাই অসিনচিংবা অসি অনাবনা চাং য়াম্না তানা শিজিন্নগদবনি শগোল হবাই মমাংঙৈদগী হৌনা মুংশিং চেংলি হায়না থঙনরকই। কছারী শিজিন্নবগী কান্নবা ইকুং ক দে। মতম শাংনা শিজিন্নরগা শিংলিগী লায়না পোকহল্লুনা পংথবা শিথবা অসিনচিংবা পোকহল্লি। মরম অদুনা হবাই মথল অসিদি শিজিন্নদবা কৈ। হবাইদি পুং অমদগী তাদুনা থোংগদবনি হায়বদি নিংথিজনা মুলহনগদবনি।

মনা-মশীং :—মনা মশীংনা চিঙ্গাক পুম্নমক্কী হেন্না ককা হেল্লি হায়বসি মথক্তা নৈননগে। মনা-মশীংগী মতুংদা করম্বা চিঙ্গাক্তা টি, বি,নচিংবা অমাবগী থরাইদগী অক্লপদাগ হায়বত্থ হৌঙিক নৈনবা দরকার ওই। ঐখোইগী লমদা কংবা মনা-মশীং থিহিক্কী মতুংদা হঙ্গাম্না মপুংনি। থা তক্লকলোম হৌবা নোংমতম্থ হাউবা হক্কেবা ইনশাংদি হঙ্গামদ'ন। মতম কুইনা চাংক্লবস্থু চারমদাই ঙহাক্কেংদি তল্লপ তৌবা পোকলম্মী। চাবা চংথ্রগা অমদি হৌরগা করিস্থু ভলহনবা পোকহন্দে, পংহাওদা হাওই। হঙ্গাম পাম্বাদা নোইহৌ-ত্রবদি নোইরল্লোই হায়নরিবনি। মরম অত্থুনা চিঙ্গাক মথল অসি টি, বিগী অনাবনা মরাং কায়না শিজিন্নবা য়াই।

হঙ্গামগুম্না অতৈ মনা-মশীং থুদিংমক মতম মতমদা প্রকৃতিনা ঐখোয়দা পীবি। মরোয়-মপাংগী জাৎ য়েনমনাকুপ্পী, কদিগোম তিলহৌমনা অসিনচিংবা অসি মনা-মশীং অতৈগা লোয়না পুন্না শিজিন্নবা কন্নিস্থু কায়দে; ইনশাংগী মহাও হেনহল্লি, চাবদা মোন্দা মুঙাইহল্লি অমসুং থুনা ভুমহ'ল্ল। কোবীফুল শিজিন্নবা য়াই হঙ্গামদগী মানা ভুম্বদা থর ম্লারপ থোংবহ'ল্ল। অথল্লনা কোবী মনাগী জাৎ (ফুল নত্তবা) অনাবগী চিঙ্গাক নত্তে। কোবী থমজেং-মায় থরা থরা অচুম শিজিন্নবা য়াই। ভেজিন্ত্রি কায়োল য়েন্দেম মখোয় অসিস্থু মতম মতমদা অচুম শিজিন্নবা হৈক খোংক্রম, থবী, মসকুস, তেবোং সেবোং অসিনচিংবা মচী হোম্বা পোংশিং অসি অনাবগী থরাইহ্গী পক্লবা চিঙ্গাক্লি। মখোয় অসি থোংবদা ঐখোয়না মচী য়ায়া লৌরোইদবনি। ইমম অসিদা য়ায়া চেকশিনবা

ভাই।, য়ানিবুমদৈ মহৌ কথলপ তৌবনগদবনি।, মহক্কী মনাই য়াম্না লোয়নবদি শ্যায়বন্থ বাংলি তুনগন্দ, সুংশিং চেপ্পি, হকচাংদা অকবা কল পীদে।

হরাইশিংঙেল, মাইরেল, খামেনগী লাং পাঙন খামেন বারমা-শিকা অসিনচিংবা চিঞ্জাক থরদি সুংশিং য়াম্না চেপ্পি। অনাবনা চিঞ্জাক অসি শিজিন্নবা ঐক। অতৈ মনামশীংগা থোংমিন্নবদা য়াম্না তাবা চাংদা মখোয় অসি য়ানবা য়াই নত্রগা মখোয় অসি শিজিন্নবগী চাং হন্থপদবনি।

হকচাংগীদমক মী অমনা চরা অমদা চাগদবা পোংশংক্কী প্রোটিন ১০% মহাওগী শরুক ৮০% চনাংগী শরুক ৪৬% মনামশী অমসুং ঐহৈ-বা ৪০% থৈগদবনি। ঐখোয়না হৌজিক চারিবা অসিদি চনাংগী শরুক অমসুং প্রোটিনগী শরুকশিং হায়না লোবা য়াই।

হকচাংগীদমক্তা চা দবা চিঞ্জাক (balance diet) শিজিন্নবগী বাকম, অমি অয়াপা, মানা তেনরু। মসিগী মরমবু খঙদবনি অমসুং খঙনবা থিবনি। প্রোটিন, মহাও, চনাংগী শরুকা চাং অহ, সুমা, থংগ্রাম্ন, অনায়বনা, চিঞ্জাক মথক্ত মদুগী অমা অনি চরা অমদু, চানবা লাকপনি। মরামশিং অমদি ঐহৈ-বাগী চানবা থরাং হেন্না চায়গা, চুক গেঙ্ক অমসুং হরাইচেরাইগী শরুক থরা তাহনগদবনি। মরক মরক্তা ইনখাং হোংহনা চাক্রবন্থ চাবদা হাওজে ১সুং পুক্কিং সুঙাইহেন্না, মরক মরক্তা ইনগাং হোংগদবনি।

ঈশিংগী লাইয়েং (Water Cure)

থকপা, চানবা শিজিন্নরিবা ঈশিং অসি হকচাংগী কনখৎলা তোঙান তোঙানবা লম্বীদা শিজিন্নরক্নে। ঈশিংনা অনাবা কহনবদা

ভেংবাংই। অনাবা অসি কহল্লবগীদমক্তা চাবা থকপগী য়াদা নত্তনা ঈশিংগী লাইয়েং থংদবা য়াদে। ঈশিংগী লাইয়েংনা অনাবা অসি য়ায়া থুনা কহনবা য়াই। হৌজিকী মতমদদি ঈশিংগী লাইয়েং অসি হোসপিটালশিংদা কাওবা য়ায়া শিজিন্নরে। ঈশিং অশাবনা হকচাংগী অইংববু শাগৎহনবী য়াই অদুগা অশাববু ঈশিং অইংবনা ইংহনবা য়াই হায়বসি ঐখোয়না রাখন ভোরগা খোকই। মরম অদুনা ঈশিংগী লাইয়েং পায়খৎপদা করিম্ব চিংনরিংভাই লৈতে।

অহৌবা থাকী (Primary stage) টি, বি, গী অনাবদি য়ায়া কয়া শৌগদে অমসুং চাং য়ায়া রাদে। মতম অসিগী অনাবদি ঈশিংগী লাইয়েং মথল মথা অয়াম্বা চথবা য়াই। মখোয়গী দমক্তা সাধারণ স্নান হায়বদি চুয়া ইরুজবা, মেরুদণ্ড স্নান, কটিস্নান, গয়মপাদ স্নান অসিনচিংবা ঈশিংগী লাইয়েংগী মথল পুম্নমক শুনা চথবা য়াই। মদুনা মরম ওইদুনা অনাবা মী অদুগী অবস্থা অদু য়ায়া থুনা ফগৎহনবা ঙমগনি।

সাধারণ স্নান—ঈশিং অইংবদা ইরুবনা হকচাংগী দমক্তা থরাইদগী হেয়া ফৈ অমসুং ফুভাই। মশাদা লাইহৌ চেপ্পিবা অনাবদসি ফজে। নিংথমখাগী মতমদা অনাবনা ঈশিং অঙৌবা শিজিন্নবী ঙমদ্রে, ঈশিং অশাবগী য়ায়া দরকার ওই। পুং ২/৩ থুদেং অভোমদা পেরগা ফুংশাদা য়াইদুনা থম্নবদি খোইনা মিংথমদে অমসুং কায়দো পুক মরেং ভাস্তিভৈদা সাধারণ স্নান তৌরোইদবনি।

ঐখোয়না খেঅবদা অনাবশিংনা মহৌশানা ঈশিং অশাবদা ইরুটে। মতম কুইনা শোয়রুবা টি, বি,নচিংবা অনাবশিংনা

চহি ৩/৪ ঈশিং অশাবদনা ইরুজরক্রবদি মশা শোঞ্জিল্লকই। ঈশিং অশাবনা ঐখোয়গী উনশাদা ঈ চেনবদা য়োত্রবা মকম অচুদা খুদক্তা ঈ চেনহনবা ঙমই, অদুবু য়াম্না থুনা মশাগী মকমদা অস্রুম চংশিনখি। ঐখোয়না হকচাং অসি হান্নদগী হেন্না হৈংশিনবা ওইহল্লি, অমসুং হান্নদগী হকচাং শোঙনবা হেল্লি। মসিগী মরু ওইবা মরমদি ঈশিং অশাবনা শিংলি অমসুং উনশা শোঙ্খিল-হল্লি। অস্রুম্না হকচাং শোনজিনহনবা অসিদগী কোক্লবা অনাবনা ঈশিং অশাবা শিজিন্নবা মতমদা ঈশিং অইংবনা লোইশিনগদবনি। ঈশিং অশাবা হেক ইরুজবা লোইবগা খুদক্তা ঈশিং অইংবনা লোইশিনগদবনি। কোক্তৌদমক্তদি য়াম্নিবমখৈ ঈশিং অইংবা শিজিন্নগদবনি। অস্রুম্না ঈশিং অইংবনা মতুং ইনবা অসি ইকোন কোনবদা লোইশিনবদা নত্তনা ইকজরিরিঙৈ মসুংদসু মরক মরক্তা তৌরগা অমুক হেন্না কান্নবা হেল্লি।

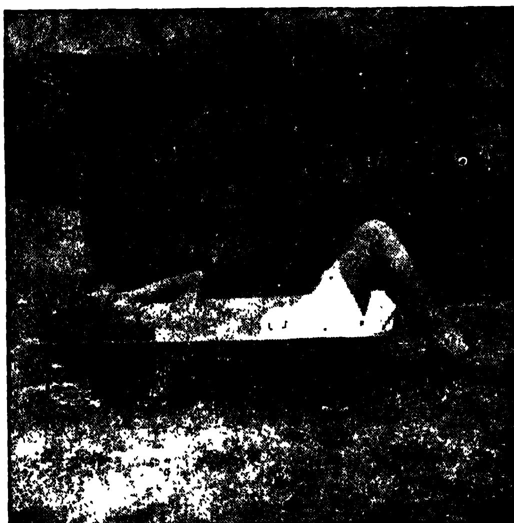
অচৌবা খুদেং অমা লৈরবদি মহুগী মমুংদা কোক্তৌ ঈশিং চোত্তনবা ফিভমদা হিপ্পগা থবাক অমসুং পুক্তা ঈশিং অশাবা করিগুম্বা পাত্র অমনা কনাগুম্বা অমনা হৈরগা মখুৎ নান্নবা লোইবগী থবক তৌহনবা অমসুং মরক মরক্তা ঈশিং অইংবা হৈবা চকচাং য়াম্না কনথৎহনবা অমসুং হুংঙাইবা পোৎনি। অনাবা কগৎ-হনবদা মসিদি অঙকপা ফংনা কারৈ। মত্তৌ অস্রুম্না হকচাংদা অশাবা অমসুং অইংবা ঈশিং শিন্নোন শিনজিন হৈরিঙৈ মমুংদা

কোক্তা ঈশিং অইংবা মরক মরক্তা হৈদুনা কোকী শিংলি পুম্নমক ইংহনগদবনি অমসুং কোক্তা মৈশা হায়গৎহল্লোইদবনি। অসুম্না ঈশিং অশাবা অমসুং অইংবা শিল্লোন শিনজিন ইরুজবগী মওং অসিদি অনিশুবা থাকী (second stage) গী টি, বিগী অনাবশিংসু য়াম্না মুন্ডাইনা চথবা য়াই। মরমদি অনিশুবা থাক কাওবদি টি, বি গী অনাবশিংদা য়াম্না শোনজিনবা অমসুং কমুংদগী হৌগৎ-হোজিন ভোবদা শুমদবা ভোত্রি। অহুমশুবা (3rd stage) থাকী অনাবদি য়াম্না শোনজিনবা অমসুং শোকচিনবগী মওং অমা লাক্লে। মতম অসিদদি ঈশিংগী লাইয়েং অয়াম্বা বন্দ ভোগ-দবনি। ঈশিংদা চুম্না ইরুজবগী মহুত্তা কমুংদা লৈনা লৈনা ঈশিংদা লুপ্পা গমছ'নচিংবা শিজিন্নহুনা লাইয়েংগদবনি। মসিগী অকুপ্পা মরোন মখাদা নৈনরখিগনি।

মেরুদণ্ড স্নান (Spinal bath):—শোল্লবা শিংলিশিংবু মপাঙ্গল অমুক কনথৎহন্নবগী থরাইদগী করবা স্নান মথল অমনি। স্নান অসিনা চাবা থকপা ভুমহল্লি অমসুং হকচাংদা অনৌবা শক্তি পীবা ঙমই। কালেন থাগী চোকথরবা মতমদা স্নান অসি ভোৱবদি হায়নিংঙাই লৈভনা ভেকথৎলি। মমল য়াম্নবা টনিকনা অমুক য়াম্না ভেকথৎহনবা ঙমদে। স্নান অসিগী মওংদি মখাদা পীরি।

স্নান অসি ভৌনবগী মওংদি নঙ্গল চনবা থুদেং অমদা ইঞ্চি ৩ লোমগী ঈশিং হৈরগদবনি। অয়াম্বা মতমদা মেরুদণ্ড স্নানগী ঈশিংদি অইংবা ওইগদবনি। য়াম্না নিংথখগী ফিভম লৈরবা নত্রগা নিংথম থাগী মতম ওইরবদি হৈগদৌরিবা ঈশিং

অহু লুম্বু লুম্বু শাগনগদবনি। অইংবা ঈশিংনা খাংবা ঙমগদবা ওইরবদি অইংবা ঈশিং শিজিন্নগনি।



য়াংলেন তিংবগী ফোটো

লাইহৌনচিংবা লোয়নরিবা নত্রগা নিংথম্বগী ফিবমদা নত্রগা নিংথমত্রবস্থ খুদেং মমুঙদা ঈশিং অইংবা হৈরগা থোংদা ঈশিং অশাবা তিংব লাইবক্তা পতি মচা অমা ঈশিং অইংবা লুপ্লগা থোমজুনা স্নান মথল অসি য়াম্না ফুভাইনা তৌবা য়াই।

মেরুদণ্ড তৌব মতমদা চনিংগী শরুক্তা লৈপাক থোম্বা (Spinal bath with mud pack) হকচাংদা য়াম্না ফুভাইবা

অমস্বুং থক্তুগী ফত্ত হৌদি থুনা চিথরকই। মতম অসিদস্থু খোংদা ঈশিং অশাবা লাইবক্তা ঈশিং অইংবা থোম্বা য়াই।

মেরুদণ্ড স্নান তৌব মতমদা থবাক্তা ফি অমা ঈশিং অশাবদা নত্রগা অইংবদা লুপ্পগা কুপ্পবদি থবাকী লায়না অয়াম্বা কোকই অথন্ননা টি, বিগী অনাবদা মসি হায়নিংঙাই লৈতনা কায়ে।

অতোপ্পা অমনা হায়রপ ইংবগী মওংদা থুদেংগী মথক্তা শামতুগী ফি নত্রগা কান্থনচিংবা ফি অমা অনি কুপ্পগা তৌরবস্থু য়াম্না অফবা ফল পী নিংথমহন্দে।

মেরুদণ্ড স্নান তৌবগী মতমদি মিনিট ১০দগী পুং অমা ফাওবা য়াই। স্নান পুম্নমকী ওইনা অহানবা হৌগৎপদা চাং য়াম্না তানা হৌগৎকদবনি হায়বদি পংশাং শাংহল্লোইদৌবনি। হকচাং য়াম্না কংখিবা নত্রগা অশোনবা অনাবা ওইরবদি মিনিট ৫/৬ তা তৌগদবনি।

স্নান অসি লোয়শিল্লকপা মতমদা হম্না হম্না ঈশিং অইংবা য়ৈহনা কোক তুমথোকদবনি। অহুগা স্নান অসি তৌবা লোইরগা হকচাং পুম্নমক ইরুজথোকপা য়াই। নিংথমচনগনবা অনাবশিংদি কোকলোমদগী হৌনা ইরুজগদবনি। খোংদগী হৌনা হাম্না চোৎহনবা হৌনদে। হকচাংগী মথক থংবা শরুক অহ হাম্না তকথোক্তুনা তৈপোকক্তুনা লোইশিল্লগা খোংলোমগী শরুক্তা কোম্না লোইশিনগদবনি। অশোনবা অমস্বুং নিংথম চনগনবা অনাবশিংগীদি সাধারণ স্নান ফাওবদা অস্থুম্না তৌবা য়াম্না দরকার ওই।

স্নান অসি তৌনিংবা মতমদা তৌবা য়াই। চাবা-থকপা

হেক লোয়বগা তৌবা তারবদি স্নান অসি তৌরিবৈদা য়াম্না তোয়না ঈশিং অইংবনা কোক চোৎহনগদবনি। নাত্রবদি হকচাংগী মৈশা হায়গৎলক্তুনা কোকঙাওবনচিংবা থোকপা য়াই। অতুগা চাবা চাত্রবস্থু স্নান অসি তৌরিবৈ মম্লুংদি কোক্তা ঈশিং অইংবা হৈংহনবা নত্রগা চোৎহনবা য়াম্না ঙুঙাই।

কটি স্নান (Lip bath) :—কটিস্নান হায়রগা ঐখোয়না চনিংগী শরুকপু ঈশিংদা তিংহুনা লৈববু খঙৈ। খোইদৌ য়োনা ঈশিং হৈজিল্লগা চনিংগী শরুক ঈশিংদ তিঙগদবনি। টি, বি, গী য়াম্না শোনখিবা অনার। নত্রবদি ঈশিং অইংবা



কটি স্নান (hip bath)

শিজিন্নগদবনি। অশোনবা অনাবা ওইরবদি লুম্বু লুম্বু শাবা ঈশিংদা তিঙগদবনি। ফনা য়াম্না শোনবা অনাবা কাওবা খোংদা

ঈশিং অশাবা তিংলবদি ঈশিং অইংবা শিজিন্নবা য়াই। মতম অসিদা লাইবক্তা ঈশিং অইংবা লুপ্পা ফি অমা য়েৎপা দরকার ওই নত্রগা কোক্কী শরুক মরক মরক্তা ঈশিং অইংবনা ইংহনগদবনি। য়াম্নমক শোনব্রগা অনাবা ফম্বা হৌগৎপা অসিনচিংবদা ফাওবা ৱারবা অনাবশিংদি চনিং তিংবগী থবক তোকথোক্কনি।

কটিস্নান তৌবা মতমদস্তু মেরুদণ্ডস্নানগী মতৌগুম্না নিংথম্বা কোক্কবা হকচাং পুম্নমক কম্বলনা কুপশিনবা য়াই।

অনাবনা নিংথমচনবগী মওংগা লোয়নন লাইহৌ মরক মরক্তা অহোবা নাইবা তৌরবদি থুদেং মন্নুংদা ঈশিং খাংবা ওন্না শাবা হাপ্লগা হকচাং পুম্নমক ফি অথাবা অমা অনিনা কুপ্লগা কেক্কী শরুক ইংহল্লগা ফমহুনা লৈরবদি অনাবা অন্থু য়াম্না থুনা চংখিগনি। মতম অসিদা খোংদা ঈশিং অশাবা শিজিন্নবা য়াই।

স্নান অসিনা চাবা থকপা তুমহল্লি। পুক্কী অনাবা পুম্নমক্তা কাম্মৈ। পুক য়েক্লি-য়েক্লি তৌবা নত্রগা খিনবা মতমদদি ঈশিং অশাবা শিজিন্নগদবনি। মসিনা শোয়দনা পোথাহনগনি টি. বি,গী লায়হৌ লেপহন্নবগীদমক্তস্তু মপা লৈতনা মতেং ওই।

গরম পাদ স্নান (Hot foot bath)

খোংদা ঈশিং অশাবা তিংববু থংনৈ। নিংথমচনবা অনাবদা অঙকপা ফংনা কান্নহল্লি। লাইহৌচেনবা অনাবদা শোয়দনা খোংদা ইশিং অশাবা তিংগদবনি। মসিনা থক্তা পুথৎখিবা মুংশিং অমদি ঈনচিংবা মথাদা চিংথহল্লি। তুখোংদা হুমাং ওইনা হকচাংদগী ঈগী শরুক পুথোকপদা মতেং পাংনৈ।

গরমপাদ স্নান তৌবা মতমদা হকচাং পুম্নমক ফি অথাবা অমা অনি শুপচিনগদবনি। ফমতুনা তৌগদবনি। অশোনবা অনাবগীদি হিপ্না হিপ্না তৌবা য়াই। ঈশিং হাপ্ন পাত্র অদু করিগুম্বা পোৎশক থরনা ভাক থৎলগা খুদোং চাবা হেনহল্লি। স্নান অসি তৌরিঙৈ মতুংদা কোক্তা য়াম্না তোয়না ইংহলবা দরকার ওই নত্রবদি হকচাংগী মৈশ কোক্তা হায়-গৎলি। অনাবগী ফত্তবা মরম ওই। চাওরাক্লা মিনিট ১০দগী মিনিট ২৫ ফাওবা তৌবা য়াই। মতুদগী কুইথপ্র বস্থ হকচাংদা শোম্বহল্লি। কালেন থাগী মতমদদি স্নান অসি পংশাং শাংহন্দবা ফৈ মিনিট ১০দগী মিনিট ১৫ ফাওবনা মতিক চারে। মশা য়াম্না ফরিবা মী ওইরবদি মতুদগী হেন্না শাংহনবা য়াই। অদুবু অনাবা মীনা য়াম্না শাংনা স্নান অসি তৌদবা ফৈ।



গরম পাদ স্নান

স্নান অসি লোয়শিনগে হায়রবা মতম অদুদা কোক্তা হুন্না হুন্না ঈশিং অঈংবা হৈবা কাওরোইদবনি। মতুংদা হকচাংদা শুপচিল্লিবা ফিশিং অদু তপ্না তপ্না হায়দোকনি। খ্বাইদগী চেকশিনগদবদি হকচাং মতুংদগী থোকলক্লিবা হুমাং অদু মতুংদা অমুক হল্লিনহন্দনবা হোৎনবনি। হকচাং অদু য়ারগা ফিশিং

অদু লৌথোক্ত্রিদৈদা অনাবা মশানা ফিস্থংদা থুদৈ অমা ঈশিং অশাবদা চোংহল্লগা শুমদোক্লুনা তকথোক্কদবনি। য়াম্না থুনা শুপ্লিবা নল্লগা ইল্লিবা ফি অদু হাংদোক্লবদি হুমাং থম মম্বুংদা হনজিনথিবা য়াই।

অস্থুম্না য়াম্না থুনা হুমাং তৈথোক্লবা মতুংদা অনাবা মী অদুনা ঈশিং অশাবা খোংদা তিংলিবা অদুনা ইরুজথোকপা শুম্নবদি ইরুজথোকদবনি। থুদক্তা ঈশিং অশাবনা ইরুজবা লোইরগা ঈশিং অইংবনা অমুকহন্না ইরুজথোকদবনি। অদুগা কোক্তা ইশিং অইংবনা হন্না হন্না থাদোকপা কাওরোইদবনি। অদুগা খোংগী শরুক অদুবুনা ঈশিং অইংবদা নিংথিজনা খোং হামদোক্কদবনি।

অশোনবা ইরুজবা শুমত্রবা ওইরবস্থ অনাবা খোংদি ঈশিং অইংবনা শেংনা হামদোকপা কাওরোইদবনি। অদুনা ঈশিং অশাবদা মতম মাংনা তিংদুনা থমলুরবা খোং অদু অমুক হন্না ইংথহনদে মশাগী চপচানা মৈশা অদু থম্বা শুমহল্লি।

ফি অচোৎপা শিজিন্নদুনা লায়েংবা :—

মথক্তা ঈশিংনা লায়েংবগী মরমদা থরা নৈনখ্রে। মখোই অদু য়াম্না শোল্লিবা অনাবগীনি। জীবগী শক্তি য়াম্না ময়েং তাথ্রবদা ফম্বা-হৌগৎপা অসিনচিংবা রারবা অনাবশিংগীদি হকচাংদা ফি অচোৎপা শিজিন্নগদবনি। জীব শক্তি লৈরিব অনাবশিংগীদা হায়রিবা ফি অচোৎপা শিজিন্নবগী মওং অদু অঙকপা ফংনা কায়ে।

গমছানা হকচাং তকথোকপা ঃ—(Sponge bath)

অনাবনু নোংমদা অ'নিরক নত্রগা অত্তুমলক্কী মতম ফদি অচোৎপনা মশা পুন্নমক তকথোক্কদবনি। ইরুজবা ওমজিবা অনাবশিংগীদি মদু শিজিন্নদ্রবস্তু য়াই মসিনা অশোনবা অনাবদা ঈগী ঈচেল ফগৎহল্লি, শিংদি মপাঙ্গল কনখৎহল্লি অমস্তুং জীবগী শক্তি হেনগৎহল্লি। টি, বি গী অনাবনা অয়াম্বদা শোল্লক্রবা মতমদা ইরুক্তদবদগী মশা পুন্নমক নমথিরবস্তু অত্তুম খাংই। মসিনা অনাবা অত্তু অস্তুম অস্তুম ফগংলকপগী মতুত্তা অস্তুম অস্তুম শোস্তহন্নবগী মরম ওই।

হকচাংদা ফি অচোৎপা তকথোকপা মতমদা য়াম্না থুনা তৌবগী মতুত্তা মিনিট ৫/১০ চনা তপ্না তপ্না তৌগদবনি। হকচাংগী মথক থংবা শরুক মায়, পুৎ, খবাক অসিনচিংবদগী তপ্না ২ তকত্তুনা অস্তুম অস্তুম স্নান তোরকপনা খোংগী শরুক্তা কোম্না লোইশিনবা কৈ। কোক্কী শরুক্তি ঈশিং অইংবনা তুমথোকত্তুনা চোৎহল্লগা শেংনা শমজেৎ হাংতোক্কদবনি। লাইহৌ নত্রগা নিংথমচনবগী মওং লৈরবদি হকচাংগী শরুক পুন্নমক কৈক্তুপ হাংদোক্তনা ফিমুংদা তকথোকপা কৈ। নত্রগা হকচাংগী শরুক খর খরদি হাইদোক্তনা তকথোকপা অমস্তুং তকথোক্রবা মতুংদা হেক হেক কুপশিন্নবগী থবক তৌগদবনি। অস্তুম্না তৌরগা অনাবা নিংথমচনবা ফাওহন্দবা য়াই। হকচাং তকুথোক্রবা ফি অত্তু ঈশিং অশাবা নত্রগা অইংবা অনিগী মরক্তা অমদা হেক্তা লুপ্না য়াই। অনাবনা পাম্বা মওংগী ঈশিং

শিজিন্নবা য়াই। হকচাংনা য়াম্না শাগৎলবদা য়াংলেন্দা ফি অচোৎপা অমা ঈশিং অইংবদা লুপ্লগা তকথোক্লবদি মৈশা হল্লি।

ফি অচোৎপা হকচাংদা য়েৎপা (Wet sheet pack)

হকচাং পুন্নমক অথন্নবা লেংজুমদগী খুউ মথক কাওবা ফি অচোৎপা য়েৎপা টি, বি, গী অনাবদা য়াম্না কান্নহল্লি। লেংজুমদগী হৌনা নৈংগী শরুক কাওবদা য়েৎলবসু অহু কান্নবা ফল পী।



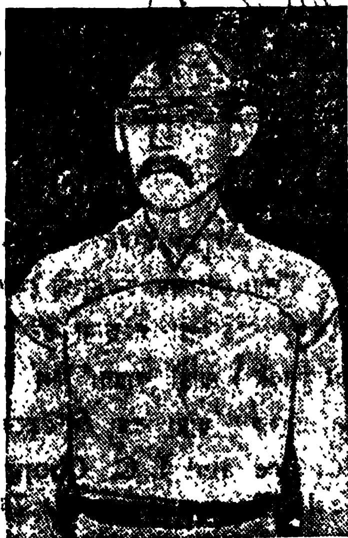
হকচাংদা ফি য়েৎপা

অকনবা লাইহৌ ফহন্নবগীদমক্তা মহাত্মা গান্ধিজীনা য়াম্না কন্না শিজিন্নরম্বা পাইবে অমনি। মসিদা শোয়দনা হকচাংগী মৈশা থরদি মহল্লে। "অকনবা লাইহৌদা অচোৎপা গমছানা হকচাং য়োম্বা (cooling wet sheet pack) য়াম্না কান্নবা ফল পী মসি হৌজিক্কী মতমদদি হোসপিটালদা য়াম্না কন্না শিজিন্নরে" (R. N. Chopra, B. Mukherjee and I. C. Chopra A. Treaties on Tropical Therapeutics, P. 74; calcutta, 1950)।

অনাবনা নিংথমচনগন্রা চিংনরুবদা খোংদা ঈশিং থাউ অশাবা নত্রগা ঈশিং অশাবা হানবা লিকলি থম্বা য়াই অদুগা হকচাংদা ফি য়োম্বা মতুংদা কৈজুপ শুপচিনগদবনি।

লাইহৌ চেল্লবস্থ চেন্দ্রবস্থ অশোনবা অনাবনা শাজেন অসি থরা থরা শিজিন্নগদবনি। হকচাংগী মৈশা ফহনবদা নত্তা হকচাং মনুংগী বিকার কয়ামকুম্বস্থ কেংকহনবা ঙমই অমসুং অনাবদা শক্তি অমা লাকই। শজেন অসিদি তৌনবা মতমদা হেক্তা তৌবা য়াই। অশোনবা অনাবনা নোংমদা অমুক নত্রগা অনিরক য়াম্না লুঙাইনা তৌবা য়াই।

থবাক্তা ফি অচোংপা য়েৎপা (wet chest pact)—



টি, বি. গী অনাবা ফহন্নবগী শাজেন কয়ামকুমগী মনুংদা যাসনা থ্বাইদগী হেন্না ফবা শাজেননি। টি, বি, গী অনাবদা নত্তনা থবাক্তা অনাবা পুম্নমক্তা থবাক্তা ফি অচোংপা য়েৎপা শোয়দনমক কান্নে। হকচাদা টি, বি, গী অনাবগী লক্ষণদ উদনা থবাক নারবস্থ ফিসি য়েৎপ য়াই মসি য়েৎপগী মওংদি গমছা নত্রগা লশিংগী ফি অমোনবা অমা লৌরগা

ঈশিংদা লুপ্লগা কাবক কাবক শুমদোকদবনি অহুপা মতুংদা থবাক অমস্তুং নঙ্গল কোম্নরা য়েংশিনগদবদি। য়েংত্রিঙৈদা ফি অহু য়েৎপা য়ানবা চপচানা থুপহোগদবনি। ইফি মথায় অমা ফাওবা থানা য়েৎপা য়াই। অমুক অনিরক য়েৎশিনবা য়ানবা থোওইনা ফি অমা শাংনা তৈয়ারদা থমগদবনি। ফি অচোৎপা ফোটোদা পিরিবা অস্তুম্না লেংজুম শোক্লা য়েৎলগনা অমুক হেন্না কান্নহল্লি। অস্তুন্না ফি অচোৎপা য়েৎপা লোইরগা মথক্তা শামতুগী ফি ঙকংবা অমনা অমুক য়েংকদবনি। মতুংগী ফি অমস্তুং মপানগী শামতুগী ফি অনিমক্কী ফিজিন্দা লং নত্রগা সুতরী মচা অমনা পুল্লগা কোম্না মথক্তা য়েৎশিল্লকপদা থুদোং চাবা হেল্লি। মসিনা থবোম্বগী অমদি থবাকী অনাবশিংবু ফহনবদা য়াম্না মতেং ওই। মতুংগী অশোক অপন য়াম্না থুনা ফহল্লি অমস্তুং মপাল-থোংগী অনাবা থুনা মাংহল্লি।

মসি য়েৎপগী মতমদি পুং ১দগী পুং ৬ ফাওবা য়াই। য়ামত্রবদা পুং অমতংগী মতমদি য়েৎকদবনি। নোংমদা অনিরক নত্রগা অহুমলক য়েৎকদবনি। অয়ুক মুংখিন্দা শাজেন অতৈ তৌবদা মসি য়েৎনবগী মতম ফংদবা অমদি থবক ইনথাং চৎপদা মতম শংদবা মীওইশিংগীদি মুংদাং তুম্মমদাইদা য়েৎতুনা তুমখিবনা মিকপ থোকলকপদা নত্রগ নোংঙাল্লগা লোথোকপা য়াই।

পুক্তা ফি অচোৎপা য়েৎপা (**Abdominal wet sheet pack**):—অয়ুক মুংখিন্দা থবাক্তা ফি অচোৎপা য়েৎপা অদুগা মুংদাংদা পুক্তা ফি অচোৎপা য়েৎপা নত্রগা পুং অমমম

অনি অনি কান্নহল্লগা পুক্তা অমুক য়েং অমদি থবাক্তা অমুক য়েং অসুম্না মতম কান্ন কান্নবা শিল্লোন শিনজিন য়েংপনা খ্বাইদগী হেন্না ক্ষবা মওংদা চত্থবা য়াই। মতম য়ান্না শানা থা ৬।৭ নত্রগা চহি অমা চত্থবা তারবদি থামুক ক্ষারকপদা মুমিং নিনি হুমনি লেপথোক্কদবনি। ঈশিংগী লাইয়েং অয়াম্বদা অসুম্না লেপথোক্লগা হেন্না কান্নবা ফলপী। পুক্তা ফি অচোৎপা য়েৎপগী নিয়ম মথক্তা তাকখিব্রা অতুনি। থবাক্তী মওং অহ পুক্তা শিজিন্নরগা লোইরে। খোমথাদগী চনি য়োবা ফাওবা ফি য়েৎকদবনি।

শাজেন অসিনা কান্নবদি, টি. বি, নচিংবা অরিবা অনাবশিংদি অমাং অশোয়দা শোয়দনা অকায়বা লাকই। নত্রগা পুক্তী মবী মরাং অয়াম্বা বেরা লাকই। অসিগুম্বা খুদোংচাদবা অসি কোকহন্নবগী খ্বাইদগী ক্ষবা উপায়দি পুক্তা ফি অচোৎপা য়েৎপা অসিনি।

কেন্দ্র সরকারনা ফত্রবদা মথাদা লৈবা লৈবাক মচা মচাশিংদা অকায়বা লাকপগুম পুক্তী মরি মরাংনা ফত্রবদা অমাং অশোয় নিংথিনা মপান্দা পুথোকপা ঙমলক্লে অমসুং চাবা থকপা তুমলক্লে। মতুদগী অনাবা পুম্নমক ওই। কাইনথংদা চাকথাও, ফিরাক থবোম্বী অসিনচিংবা অসি, মথং মথং শোক-শিল্লকপতনি অতুগা টি,বি,গুম্বা অনাবা ওইখিবনি। মরম অসিদগীনি ঐখোইনা টি. বি, গী অনাবগী হোৎকক্ষম মহীক্লা নত্তে হায়রিবা টি, বি, গী অনাববু ময়াম্না য়াম্না কিনরিবদি অনাবা অসি

গৌরমিথাই মীশীদা শিনবা অসিনি। অসুম্না শিনবগী মরমদি য়াম্না চেকশিন্না লৈথ্রবা পাক হেক শোকফম থোক্কবা হকচাংগী কায়াৎ কয়া শোকচিল্লকপা অমসুং মতু ফহন্নবগী পাম্বৈশিং খণ্ডদনা হিদাক লাংথক্কা আশা তৌবননি। থাজবিয়ু হিদাক লাংথক তৌতুনা লাইয়েং ওন্নবদগী শিবা মীশিংনা টি, বি, গী লায়নানা শিবদগী হেন্না মশিং য়ামথ্রবা পোৎনি। হিদাক্না শোকচিনহন্দুনা শিহল্লবসু অনাবশিংনা মাস পণ্ডখণ্ড থংনদে, জ্ঞান লৈবা মীওইশিংদনা মসি থণ্ডই। রাহৈ অমদা হায়বা তারবদা অনাবা অসিগী মরম অতৈ অনাবগুম্না পুক্কগী হৌখিবনি অমসুং অতুনা লোইংগদবনি। মরম অতুনা পুক্কী অনাবা ফহন্নবগী পাম্বৈ কয়ামরুম লৈরিবশিংগী মন্নুংদা পুক্কা ফি অচোৎপা য়েৎপা অসি থরাইদগী অথোইবা পাম্বৈ অমনি হায়না লৌবদা থোইনা লাল্লোই।

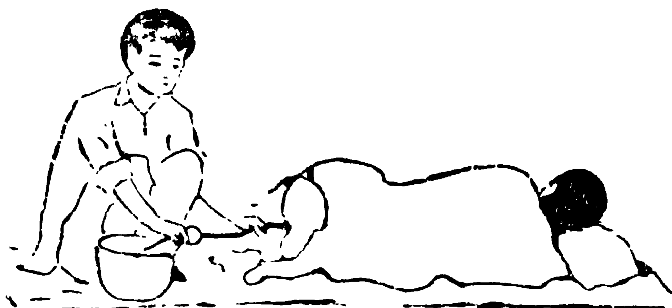
পুক্কা লৈপাক থোম্বা ঃ—
(Abdominal mud pack)

মসিদগী কান্নবসু পুক্কা ফি য়েৎপগা অম্মানি। য়াম্না থুনা পুক্কগী ফত্ত-হৌদি চিংথনবা অমসুং থিরিন্দা অশোক অপন লৈরবদা মতু য়াম্না থুনা তাইশিন্নহন্নবগী য়াম্না কান্নবা পাম্বৈ অমনি। চাবা থকপা তুমহনবদা মসিনা অণ্ডকপা ফংনা মতেং ওই। ফিবুদি লৈবাক থোম্বা অসিনা ফহনবা হাল্লি। অনাবগী লাইহৌ ফহন্নবগীদমক্তসু মসি শিজিন্নবা য়াম্না দরকার ওই।

মসি শিজিন্নবগী মওংদি থোয়দৌ মথাদা চনিংগী মরক্তা ফক্লাং লৈবাকমুক পেৎপা লৈবাক পন্ন অনি অহুমলোম থিৎলগা থারপ থোমগদবনি ইঞ্চি মথায় অমা নত্রগা থরা চেম্না থাহনগদবনি। লৈবাক্তি লৈশৌ লৈবাক ওইগদবনি। করিগুম্বা ফংত্রগা লৈঙোই হায়রপ য়ানবা লৈবাক থোমগদবনি। শিজিন্নগদবা লৈবাক অহু মৈদা ঙৌরগা শিজিন্নরবদি পুক্তা হাক্চবা পীদে। নত্রবদি করিগুম্বদা লৈবাক থোম্না ২ হাকচবা য়াওই। অনাবনা করিগুম্বা লাইহৌনা মরম ওইদুনা জ্ঞাননচিংবা মাঙলবদি থক্তা কাখিবা মৈশা অহু য়াম্না থুনা চিংথহন্নবগী থরাইদগী ফবা পাদৈদি পুক্তা লৈবাক থোম্বনি। অসিগুম্বা অথুবা মতম নত্রগা থুদোংচাত্রবা মতমদদি লৈবাক লৈদা ঙৌথোক্ত্রবসু অফানা লৈবাক্তা হেক্তা শিজিন্নবা য়াত। করি করিগুম্বদা পুথি নত্রগা ভুরেলদগী পেক্লগসু হেক্তা শিজিন্নব য়াই।

পুক্তা শরুক্তা লৈবাক থোম্বগী মওংদি লোংনা হিপ্লগা ভৌবনা থরাইদগী থুদোংচাবা হেল্লি। লৈবাক থোম্নবা মতুংদা ফিরোন শেৎচিনবা অমসুং ফৈজুপ শুপচিনবা য়ানবগীদমক্তা মথক্তা ফিগা ভাইনকমদা লা নত্রগা চে অমা থম্বা য়াম্না থুদোং চাই। পুক থল্লিঙৈদা লৈবাক থোম্বা হৌনদে। পুক ময়েং ভারবা মতমদা থোম্বনা অনাবগী থুদোং চাবা ওই। লৈবাক থোম্বদি পুক্তা ফি অচোৎপা য়েৎপগুম্বা মতম পংশাং শাংহনগদবা নত্তে। পুংথাই অমদগী পুং অনি ফাওবা থোম্বা য়াই।

অমাংথোংদা ঈশিং কাপশিন্দুনা হকচাং শেংদোকপা (ENEMA):—



এনেমা তৌবগী মওং

পুক্ন অনাবা পুম্নমক্কী মরুম হায়বসি মথক্তা নৈনপ্রে। থিবোং থিরন্দা অমাং-অশোয় লৈরগা অনাবা পুম্নমক ওই হায়বদা চিংনরিঙাই নৈত্রবা ৱাকম ওইবনা থিবোং থিন্নিনবু শেংনা থম্লগা হকচাং নাহন্দবা য়াই অমসুং অনাবা কোকহনবা ওমই হায়বসি মশানা চুম্লবা ৱাকল্লি। অনাবনা মাংবদা চাং নাইরবদি এনেমা তৌত্রবসু য়াই। মহৌশানা নায়বদা মাংবগী চাং অমসুং মতম কায়রকই। হুমিৎ থুদিংগী মাংথোকদবনি য়াত্রগা ঈশিং পৱা অমরোমগী চাং অমাংথোংদা ঈশিং কাপশিন্নগা এনেমা তৌগদবনি। য়াম্না শোনথুরবা অনাবগীদমক্তদি হুম্নিৎ থুদিংগী এনেমা তৌবগী মহুত্তা হুমিৎ নিনি নত্রগা হমনি কাম্লহনবা কৈ।

লেখক্না মতম কুইনা শোন্দুনা লৈরক্লবা অনাবা কয়া লাইয়েংবগী খুদোং চাবা থেংনখ্রে। হায়রিবা অনাবশিং অহুদি সুমিৎ ১০/১৫ নি চুপ্পা মশানা মাংথোকপা তৌরমদে। করিস্থু মখোয়না অমাংবগী মরমদা খল্লমদে। মুংশিৎ মুংশা ফংত্রবা অমম্বা কা অমগী মঙুংদা ফাবৌ-উতোংঙা লীবগুম হিদাক খরা খরা পীজরগা থমলম্মী মসিদগী অনাবা ফহনবগী মচুত্তা হেন্না হেন্না শোকহিল্লম্মী। অসুম্না হকশেন কাংলোনগী নিয়ম খণ্ডনা ঐ কয়া কয়া শিখ্রবন হায়বসি করিস্থু লান্দ্রবা রাকমনি। অসিগুম্বা খুদোংথিবা অসিদগী কন্নবগীদমক্তা হকশেন কাংলোনগী অচম্বা নিয়মশিং অসি মুন্না থিজিনগদবা ওই। য়ারিমখৈ অনাববু মুংশিৎ মুংশা লাংবা মফমদা লৈহন্নবা থোরাং তৌগদবনি অমসুং অমাং অশোয়বগী মরমদা ওম্বমখৈ মিৎয়েং চংগদবনি।

এনেমা তৌবগী শম্নপ্পা লমবী—

এনেমাগী ঈশিং য়ারিমখৈ য়ামহল্লোইদবনি। ঈশিং পারা অমা নত্রগা খজিক্তা হেল্লগা অহুম য়ারে। ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাহনগদবনি। ঈশিং অশাবনা থিবোং থিরিন মপাঙ্গল শোন্থহল্লি। ঈশিং অহৈবনা নিংথম চনবা পোকহনবা য়াই। নিংথমচন্দবা অনাবা ওইরবা অমদি কালেন থা ওইরবদি ঈশিং লুমত্রবসু য়াগনি। ঈশিংগী চাং হেন্না অমাংথোংদা কাপশিল্লবসু থিবোং থিরিন মপাঙ্গল শোন্থহল্লি অমসুং এনেমা তৌবগী হৈনখবা লমচৎ (habit) শেমখিগনি। মরম অসিনা এনেমাগী ঈশিং য়ামহল্লোইদবনি।

এনেমা তৌবগী অতোপ্পা নিয়ম অমনা অনাবা মীবু

অতোপ্পা কনাগুম্বনা এনেমা তৌবিবা য়াই নত্রগা মশানা নিংগাংনা ফমলগা এনেমা তৌরবস্থ করিস্থ কায়দে। মসিনা থ্বাইদগী লায়বা অমসুং চম্বা মওংনি হায়না লৌবা য়াই।

এনেমাগী ঈশিংদা করিস্থ য়াল্লোইদবনি। সাবন য়াল্লগা হকচাং মনুংদা হূগী শরুক লৈহৌবনা হকচাং হেন্না শোকহল্লি। থুম য়াল্লবস্থ অকায়বা লাকই থেইনা অমাংবা চৎহনবা ঙমদে। খোইহীনচিংবা য়াল্লগনা খর্চ য়ান্না চাউবা হেল্লি অমসুং থোইদোক হেন্দোক্না কান্নহন্দে চহি অনি অহুম কাংদনা ঈশিং য়াম্কাত্তনা এনেমা তৌবা য়াই। মতুনা করিস্থ শোকহন্দ। মৈথংদা শাজৎ অত্ থুগাইবা য়াই। মরম অদুনা মতম শাংনা এনেমা তৌবা তারকপা তনবনা করিস্থ য়ান্দবা ফৈ; শেলথুম পুবা ঙমদবা অমা হকচাং মনুংদা হূচেংবা পোৎশিংনা শোকহনবা অমা অনি অসিদগীনি এনেমদা পোইদোকপা পোৎ য়ান্দবা ফৈ হায়রিবা।

এনেমা তৌবা মতমদা য়ানবা য়াবা পোৎশিংদি মনামশীংগী মহীনি। চম্প্রামহী খজিক খজিক য়ানবা য়াই। মসিনা অমুক হেন্না অমাংবা পুথোকহনবা ঙমই। মনামশীংগী মনুংদা হঙাম মনা শেবোৎ মনা, দসবুস মনা অসিনচিংবা চাবা য়াবা মনামশীংগী মহী ওইগদবনি।

এনেমা তৌবা মতমদা চেকশিনগদবা অমনা এনেমা তৌহুনা অমাংথোংদা ঈশিং কাপশিন্দ্রিবৈদা হাম্লনা এনেমাগী পম্প (pump) অদু থুংনা পিৎ পিৎ মেত্তুনা থলহনগদবনি। অসুম্না তৌদ্রবদি অনাবা মীগী মবুক্তা মুংশিৎ কাপশিনখি।

ঈশিংদা থম্লিবা এনেমাগী মচিন অতুদি এনেমাগী থবক অদু লোইত্রিবা ফাওবা অতুম থমগদবনি।

অমাংথোংদা ঈশিং কাপশিনবা লোইরবা মতুং মিনিট ২/৩দং ওইরবসু খাংতুনা লৈগদবনি। মতুংদা মাংথোকদবনি অমসুং মাংবা মতমদসু য়াম্না শংতুনা মাংগদবা নত্তে। মাংথোকপা মতমদা মরক্তা অমুক নত্রগা অনিরক্তি লেপথৎপা নত্রগা থোংখোং শাতুনা মিনিট ১ রোমগী মতম লৈরগা অমুক মাংথোকপা ফৈ। নত্রবদি শেংনা মাংথোকপা য়াদে।

নুংশিৎ নুংশাগী মতেংনা অনাবা ফহনবা।

হৌজিকী মতমদা মীওইবনা নুংশিৎ নুংশাগী কান্নবা অমদি শিজিন্নফম থোইনা মুম্না খঙনদে। অকনবা অনাবা নত্রগা শোল্লক্লবা অনাববু অমম্বা নুংশিৎ নুংশা লাংদবা মফমদা থম্বা অসি এখোয়গী সমাজনা কন্না চৎনখে। হৌরম অসোমদা য়েংশিনবা অমসুং খঙজিনবা মীওইগী মশীং য়ামখিদ্রে। নুংশিৎ নুংশাদি মহৌশা কোবী লাইরেম্বীনা লেম্না পীরবা খ্বাইদগী মমল য়াম্লবা পোৎশকশিংনি হায়বদা করিসু লাল্লরোইদবা রাফমনি। উরুমদা থাবা পোৎচৈ ফবা হৌনদে নুংশিৎ নুংশা লাংদবা মফমদা করম্বা পাম্বীনা নিংথিজনা হৌবা ঙম্বগে? মপাঙ্গল কন্না উরিবা তিংথৌ পাম্বীশিংবু নুমিৎ হুমনিদং থুদেং অমনা কুপ্তুনা থম্লগা পাম্বীগী করম্বা ফিভম ওইবগে হায়বদু ময়াম্না খঙনরবা রাফমনি। মৈ, ঈশিং, নুংশিৎ, অতিয়া অমসুং পৃথিবী মচাক মঙা অসিবু পঞ্চ-ভুত কৌই। ভুত মঙা অসিনা পুল্লগা জীবশিংগী হকচাং

শেমই। রাক্ষম অসি বেদশাস্ত্রগী রাক্ষম ওইনা তৌরবস্থু বিজ্ঞানিকশিংনা ককপা ওমদ্রিবা রাক্ষমনি। মচাক মঙা অসিবু নিংথিজনা শিজিন্নরবদা জীবশিংনা নাবগী রাক্ষম লৈতে অমস্থুং নারবস্থু মঙা অসিগী মতেংনা হকচাং ফহনবা য়াই। মরুম অদুনা মথোয়গী মতেংনা ঐখোয়গী অনাবা ফহনবা য়াই হায়বসি মীপূম খুদিংনা খঙ্বিবা কৈ।

অশে বা মুংশিত্তি পাংথি কোমথি লৈতবা মফমদা লৈ। পাংথি কোমথি নত্রগা খোংবান লূক্লাং য়ুমগী মনাক্তা য়ারিমথৈ থম্মোই-দবনি। য়ুমগী মায়কৈ ৪ মক্তা খোংবান নত্রগা লুধাক্লোম নক্লা থমজিন্দুনা মুংশিং শেংদনবগী মচাক অমা ওইহল্লোইদবনি। মতম পূম্নমক্তা অশেংবা মুংশিং মুংশা ফংহন্নবগীদমক্তা য়ুমগী থোংজাও অমস্থুং থোংনাও কাত্তোক্তুনা থমগদবনি। নিংথমথাগী য়াম্না ইংবদগী কন্নবা নত্রগা করিগুম্বা খুদোংচাদবা মরম্ থরগীদমক অহিংদা থোংলোনবা তারবস্থু অয়ুক মুংথিলগী মতমদদি য়ারিবমথৈ থোংজাও অমস্থুং থোংনাও হাংদোক্তুনা থমগদবনি। টি, বি, গী অনাবদি মুংশিং মুংশাগী মতেং য়াওদ্রবদি ফহনবা ওমদে।

মুংশাদা ভাইটামিন ডি য়াওই হায়না বিজ্ঞানিকশিংনা পুথোক্লে। মুমিংকী মঙালদা থামেলমচু হায়রপ মানবা ইংরেজী লোন্দা "অল্ট্রা ভায়লেট রেজ" কৌবা মঙালগী শরুক থরা য়াওরি। অসিগুম্বা মচু মথল অসিগী মতেংনা অনাবা কয়া কয়া কোকহনবা ওমই। হকচাংগী উনশাদা মুমিংকী মঙাম্না য়েরগা অশোক অপন কংশিলহল্লি অমস্থুং শিংজিদা নিংথিজনা ঈ

চেলহন্দুনা উনশা অমসুং হকচাং কায়াংশিংবু মশা ফনা থম্বা ঙমই।

মুংশিংপু করিগুম্বদা 'জীবন' কৌই। মুমিত্তা প্রাণবায়ু ইংরেজী লোন্দা 'ওক্সিজেন' হায়না কৌবা গ্যাস মখল অমা য়াওই। থবোম্বীদা নাতোন মথুল ফাওনা চিংশিনখ্রগা হকচাং মমুং শীনবা থুংনা য়োহনখিদুনা ফত্তবা ঈ মমুংদা শেংদোকলুই। হেন্দোরকপা স্বরদা কার্বোনিক এসিডকী মওংদা হকচাংদগী ফত্ত হোৌংগী শরুক অতু মপান্দা পুথোরকই। ওক্সিজেন মরাং কাযনা ফংদ্রবদি ঐথোয়গী অনাবা ফবা ঙমদে অমসুং পুন্স অসি থুদোং-থিবা তাহল্লি। খোংমমুংদা থবক তৌবা মীনা থুদক্তা শীবনিংবা খোক্লিংসি ওক্সিজেন গ্যাস ফংদদুনা শিরবনি। মথক থংবা পৃথিবীগী শরুক্তা ওক্সিজেন মুংশিং ফংবা ঙমদ্রবদা শিবদগী কন্নন-গীদমক এবোপ্লেন্নচিংবা থোবা মীওই শনা গ্যাস মখল অসি পুদুনা চংনরিবনি। হায়রিবা গ্যাস মখল অসিগী মতেংনা মৈ চাকই। গ্যাস মখল অসি য়াওদ্রবদি মৈ চাকপা ঙমদে। হকচাং মমুংদসু চাবা থকপা তুমহন্নবগী মৈ চাক্লি। অসিগুম্বা মৈ অসি ওক্সিজেনগী মতেংনা চাকই। হকচাং মমুংদা মতৌ অমুম্না চাক্লিবা মৈ অসি ওক্সিজেনগী মতেং লৌদুনা হেন্না ফজনা চাকহল্লগা হকচাং মমুংদা ফত্তহোৌদ্রিগী শরুক পুনশিন্দুনা লৈবদু মাওহনখিব ঙমই।

মতৌ অমুম্না ঐখোয়না হকচাং অসি ফনা থম্নবা অমদি অনাবা ফহম্নবগীদমক মুংশিং মুংশাগী দরকার য়াম্না দরকার ওই হায়বসি

খঙদবা য়াদবা রাক্ষমনি। হৌজিক মখা তানা নৈনগদবা রাক্ষমদি মতৌ করম্না অনাবনা মুংশিৎ মুংশা গিজিন্নগদগে হায়বসিগী রাক্ষমনি। মথাদা মতুগী মরমদা খজিক্তুং ইরি।

স্বরগী শাজেন ঃ—

টি, বি, গী অনাবশিংদি অয়াম্বা মহৌশানা স্বর হোনবদা চনিং চমাং শম্নবে হায়বা য়াই। মসিগী মরমদি হার্ট শোনবা অমসুং পুক্কী মরীশিংনা পংথত্না লৈবননি। মরম অতুনা স্বর হোনবদা চনিং তানা হোম্নবা লাকুগদবনি। তশেংবমক্তি স্বর হোনবগী মওংদি থবাক্তা লৈরিবা স্বরগী খাউ থবোম্বী অনি অসিদা নিংথীনা চিশিংলদুনা হোল্লগা হকচাং কায়াৎ অতৈদা মতোমতা য়ৌজখি। মরক মরক্তা স্বর শাংনা শাংনা হোনদোক হোনজিন তৌগদবনি। মমাংঙৈগী মতমদগী হৌনা ভারত্তা প্রণায়াম হায়বদি স্বরগী শাজেল তৌবা অসি চৎনরক্লি। মসিস্থ য়াম্না ফবা মওং অমনি খুবী অমসুং খুনিংথৌ অনিনা নাতোল মথুল অনিদা পায়রগা নাতোন মথুল অমদগী চিংশিল্লগা নাতোন মথুল অমদা থাদোকপা স্বর শান্নবগী অথোইবা লম্বী অমনি। চিংশিলবদগী থাদোকপনা খরা খরা হেন্না শাংনা তৌগদবনি। মতুনা হকচাং মচুংদগী ফত্তবা মুংশিৎ অতু পুথোকখিবা ঙমই। স্বর শান্নবদা তপ্না তপ্না তৌগদবনি অমসুং অনাবনা ৫।৬ লক শান্নরগা তোক্কদবনি। মসি অয়ুক অমসুং মুংদাংরাইগী মতমদা তৌগদবনি। পূক থিল্লিঙৈদদি মসি তৌরোইদবনি।

হকচাং শাজেল তৌরিবৈ নত্রগা চৎনা চৎনা নত্রগা করিগুম্বা থবক অমা তৌনা তৌনা স্বরগী শাজেল অসি তৌবা য়াই। অদুগা নাতোন মথুল অনি অসি শেন্দ্রবসু য়াই। স্বর শাংনা শাংনা হোন্দোক-হোনজিন তৌবা অসিদি মরক মরক্তা হায়বদি তোয়রপ তৌবা য়াই। অনাবগী মশা মন্নুংদা অনাবা নত্রগা মুত্তাইতবা অমা ফাওরক্লবদি স্বর চিংশিনবা মতমদা মফম অদু য়োনবা চিংশিল্লি হায়না খল্লগা স্বরগী শাজেল তৌগদবনি। থবাক্তা য়াম্না নাবা ফাওরবা নত্রগা থবোম্বী য়াম্না ফত্রে হায়বা খঙলবদি স্বরগী শাজেল অসি য়াম্না কননা তৌবসু ফত্তে।

মুংশা য়াইবগী মওং :—

টি, বি, গী অনাবদা মুংশাগী দরকার য়াম্না ওই হায়বসু মথক্তা নৈনখ্রে। তৌইগুম্বসুং অনাবনা মতম য়াম্না শাংনা মুংশাদা লৈরবসু হকচাংদা চোকথরকই। অয়ুক্তা মুংশা য়ান্না য়াইমল্লবসু মুংথিনগী মতমদা শোয়দনা চোকথবা ফাওরকই। মরম অদুনা কালেন থাগী মুংশা অকনবদা মতম য়াম্না শাংনা য়াইবা ফত্তে। মুংশাগী মওান হায়রপ ফংবা মফমদা ওংদ্রবদি মতম শাংনা লৈবা য়াই। মুংশাগী মৈশাদা হাকথেংননা য়াইবগী থবক্তি অয়ুক নত্রগা মুংদাংবাইগী মতমদা মিনিট ১০।১৫ গী মতম মুংশাদা লৈবা ফৈ। কোক্কি মুংশা য়েহন্দনবা ফিনচিবা অমা কুপকদবনি নত্রগা করিগুম্বা পাম্বৈ অমনা কোক্কী শরুক্তা মুংশা খনগদবনি।

হকচাংদা ন নত্রগা অশংবা উনা অপান্পা কুপত্তুনা মুংশা য়াইনবগী থৌরাং তোরবসু তেন্না খুদোংচানা মুংশা য়াইবা য়াই।

ইমুংগী অমম্বা মুংশাগী মগুান ফংদবা মফমদদি অনাবনা য়ারিবমখৈ লৈতনবা থৌরাং তৌগদবনি। মাঙ্গোলনচিংবা মফমদা অয়ুক মুংথিল লৈগদবনি। য়ারবদি অহিং ফাওবা ইমুংদা হিপ্তুনবা হায়বদি মপাম্দা লৈমনবা থৌরাং তৌগদবনি মতুনা হকচাং থুনা ফগৎহনবা য়াই।

নিংথম থাগী মতমদদি অনাবমা মতম অয়াম্বদা মুংশাদা লৈবা য়াই। য়াম্না তোয়না নিংশিংগদবদি পাম্বীশিংনা মুংশা ফংদ্রগা করম তৌবা, য়াম্না মুংশা য়ৈরগনা করি ওইবা, অপিকপা পাম্বীশিংনা মুংশাগী মগুান করম্না ফংহনবা অমস্থং করম্না মখোয়বু মুংশাদগী কনবা অসিনচিংবা মওং কয়া পুক্নি দা খনগদবনি। অপীকপা পাম্বীশিংগুম্না অনাবনা খনজরগা মুংশাগী মগুান অফবা মওংদা ফংনবা লাক্লগদবনি।

মুংশা য়াইনা য়াইনা অনাবগী মশাদা হঙ্গামথাউ অশেংবা তৈবা য়াই অদুগ মতুংদা মথল মথা অয়াম্বা স্নান তৌবা য়াই। য়ামদ্রবদা থুদৈ নত্রগা গমছা অমা ঈশিং অশাবা নত্রগা অইংবদা লুপ্পগা হকচাং পুম্নমক তকথোকদবনি অদুগা কোক্তি ঈশিং অইংবনা হম্না হম্না ফুদ্রনা তুমখোকদবনি।

হকচাং শাজেল অমসুং গোখাবা

হকচাং শাজেল খরা খরা, য়াম্না শোন্দ্রিবা টি, বি, গী অনাবনা তৌবা ফৈ। য়াম্না শোনগ্রবা অনাবনা হকচাং শাজেল তৌবা চুমদে। লাইহো চেল্লিবা অনাবদস্থ হকচাং শাজেল তৌবা য়াদে।

হকচাংগী পাঙ্গল য়েংলগা য়াম্না য়াংবা হকচাং শাজেল খরা খরা তৌরবদি অনাবা ফগৎহনবদা য়াম্না মতেং ওই। হকচাংদা চোকথবা ফাওদ্রিবৈদা হকচাং শাজেল লেপকদবনি। অয়ুক অমস্থং মুংদাংরাইদা মি নট ৩-৪ গী মতম শাজেল তৌবা ফৈ। য়াম্না কম্না শাজেল তৌরগা হকচাংদা অমাঙবা লাকপা য়াবা মরম য়াম্না লৈ। থম্বোম্বী, থমোয় অমদি ফিরাক্লচিংবা হাম্নদগী হেন্না শোকচিনখিবা য়াই। মরম অসিনা অকনবা অমস্থং অশাঙবা মথলগী হকচাং শাজেল তৌবা য়াদে।

মতম কুইনা হকচাং শোন্দুনা লৈরক্লবদি হকচাং কায়াৎ অমদি শিংলি কয়া কয়ানা মশা মশাগী মথৌ তৌদত্তনা লেঙদনা লৈ। মত্তুগী ফলদি হকচাংদা অনৌবা ঈ চেলহনবা ঙমদ্রে অমস্থং শিংলিশিংগী মপাঙ্গল নোংম নোংমগী শোনজিল্লক্লে। মরম অত্তুনা শিংলিশিংগা মরী লৈনবা অথম্বনা পুক্কী মরী শোকপা শাজেল খরা খরা তৌগদবনি।

যোগাসনগী মনুংদা ভূজাঙ্গাসন অহানবা হুমিত্তা সেকেণ্ড ৩০ দগী হৌবনা মিনিট ১।২ ফাওবা নোংমা নোংমগী হেন-গৎলক্তুনা তৌবা য়াই। উপ্পা হিপ্পগা পাম্বোম অনিগী শক্তিনা তপ্পা তপ্পা হৌগৎ-লকদবনি।



ভূজাঙ্গাসন

নৌলী হাযবদি পুক শিত্তেক শিৎচীন তৌদুনা পুকী মরী পুথোকপা অরাবা শাজেল নত্তে অহুবু হকচাংদা য়াম্না কান্নহল্লি অমম্লং পুকী মপাঙ্গল্ কনখৎহল্লি। মসিগা লোয়ননা পুক মথঙ্গা ৫।১০ রক ওনবা য়াই।

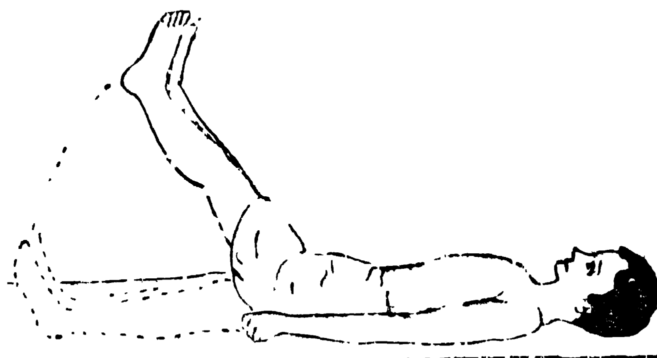


নৌলী

খোঙ্ অনি ফাক্তোক্লগা নীংগাংনা ফম্বা অমস্নুং খুৎ অনি



চপত্তিংনা থম্বা শিংলিশিংগী মপাঙ্গল য়াম্না কনখৎহল্লি অমস্নুং ইন্না ন্নাদনা শাজেল অ'স ভে'বা য়াই।



লোংনা হীল্লগা খোঙ অনি তপ্না তপ্না থাঙ্গত্তুনা কোটোদা উৎলিবা অসিগুম্না পুক অমস্নুং শিংলিশিং শোকপা শাজেলনি। মসি ৪৫ রক থাঙ্গৎ থাংদ তৌবা য়াই। খরদি ন্নাগনি।

মসক্তা উংখি্রবা হকচাং শাজেলশিং অসিদা নত্তনা অনাবনা মশা মশাগী অবস্থা মতা য়েংভুনা শাজেল কয়ামকুমস্তু হাপচিনবা য়াই। মসি তৌরগা পুক্কী মরী শোকই মসি তৌরগা য়াংলেনগী শিংলিশিংদা শোকই হায়বদি কায়ে হায়বসি নারিবা মীনা শাজেল কয়ামকুম পুথোক্তুনা অমস্তুং মচু চাং য়েংভুনা তৌবা য়াই। ফ্রি হেণ্ড এক্সাইজ (Free hand exercise) কয়ামকুমস্তু তৌবা য়াই। অস্তুম্না শাজেল থরা থরা অয়ুক অমস্তুং সুংদাংরাইদা তৌরগা চাবা থকপা তুমহন্নগনি অমস্তুং হকচাং কাযাংশিংনা মশা মশাগী মথৌ তৌতুনা অনাবা য়ূনা ফহনবা ঙমগনি।

চৎপা ঙম্লিবা শোন্দ্রিবা হানাবশিংগী দি অয়ুক নত্রগা সুংদাংয়াইনী [illegible] তরবস্ত [illegible]রোক্তা মাইল ১। ২ চৎথোক চাশন তোত্তুনা হকচাং শাজেলগী কান্নবচু ফংবা য়াই। কঁরি করিগুম্বদা ইরুজবা মতমদা অনাবন মশা মশানা ইরুজরমদাইদা নোইভুনা অমদি হান্না ফদিনা তকতুনা ইরুজরগা হকচাং শাজেল তৌবগী কান্নবচু ফংবা য়াই। নত্রগা কনা কনাগুম্বগীমা গুমাং নাপী পোংথোকপা, শীং থরা থায়বা অমদি ইমুংমনুংগী থবক কুপনোম তৌরগস্তু হকচাং শাজেলগী মওংদা লৌবা য়াই। খরগীনা রিং নত্রগা বেৎমেটন্নচিংবা শান্নতুনা শাজেল তৌবা য়াই। অস্তুম্না হকচাং শাজেলগী অকরুবা মওং লৈতে হায়না লৌবা য়াই।

হকচাং শাজেল তৌরিডে মতমদা স্বর কায়বা য়াদে।

মরক মরক্তা শাংনা শাংনা হোন্দোক হোনজিন তৌদুনা অমুক হেন্না হকচাং শাজেলগী কান্নবদু ফংনবা লাক্লগদবনি। শাজেল পুন্নমক্তা খ্বাইদগী পীকপা চাংদগী হৌগদবনি, নোংম নোংগী মতম অমমুং শাজেলগী চাং হেনগন্তুনা হকচাং শাজেল (graduated exercise) তৌগদবনি।

পোথাবা ঃ—

মথক্তা পনখ্রিবা হকচাং শাজেল তৌবা হায়বদু মুন্না খণ্ডগদবদি জীবনী শক্তিদি (vital energy) খর্চ ডাক্ত'ন। হকচাং শাজেল তৌরিঙৈদা জীবনী শক্তিগী খর্চ তৌবনি। খচ তৌথ্রগা মতৌ করম তৌনা অমুক হৃপ্পল্লক্কদগে হায়বদু খণ্ডদবা য়াদে। অসিগুম্বা খর্চ অসি হ্প্পলহলগে হায়রবদি পোথাবা মশক খণ্ডগদবনি। পোথারগা হকচাংদা অনৌবা পাঙ্গল লাকদবনি। পোথাদ্রবদি শাজেল তৌবগী করিসু কান্নবা ফংদে, হেন্না মাঙনবগী মরম অমা ওইরে। মরম অদুনা হকচাং শাজেল তৌরগা মতুংদা মিনিট ৫। ৬ হিপতুনা পোথাগদবনি।

করিগুম্বদা হকচাং শাজেলনা মতম খরা শাংলবা নত্রগা মরক্তা রারপ তৌবগী মওং লাক্লবদি চিক্কেৎ চিক্কেৎ মিনিট ১ | ২ পোথাগদবনি। মতম অদুদতা হকচাং শাজেলগী কান্নবদু ফংগনি। পোথাবা মতমদা লোংনা হিপ্লগা মিং উইশিন্দুনা হকচাং পুন্নমক লেকথহনগদবনি। মতম অদুদা য়ারিমথৈ রাথল অমতা খন্দনা অশীবগী ফিভমদা পুমলেক লেকথনা অরা অনা পুন্নমক কাউথোকদবনি। মরম অসিদগী য়াহীপ অসিবু শরাসন কৌই। করি

করিগুম্বদা লোংনা হিপলম্বদগী য়েৎ ওইদা হোংদুনা য়াতানা হিপ্পুনা লৈগদবনি। অসিগুম্বা মতমদা খোঙ অমনা খোঙ অমগী মথক্তা ননবা নত্রগা থুত্তা মোন হেক খাঙজিনবা অসিনচিংবা তৌদুনা হকচাং কায়াৎ অমনা হকচাং কায়াৎ অমদা অরাবা পীবা গৌনদে। মদুনা পোত্থাবদা মপুং ফাহন্দে।



ক্ষমদুনা পোত্থবগু য়াই। তৌইগুম্বসুং মদুনা মপুং ফাবা মওংগী পোত্থাবদি শুন্দে। কনা কনাগুম্বনা ফম্না ফন্না পোত্থারগা লাইরিক্কচিংবা য়েংবা য়াওই নত্রগা থবক মচা মচা পায়খৎলি। মসিদি পোত্থাবা কৌবা য়াদ্রে।

পোত্থাবগী মরমদা খর কুপলপ নৈনবা দরকার ওই। কাউরোইদবা রাক্ষম অমনা মতম পুম্নমক্তা হিপ্পুনদা লৈরগা পোত্থাবা কৌদে নোম্বা অমসুং পোত্থাবনি ঐখোয়না নৈনরিবদি। রারগা পোত্থাবা নোম্লগা পোত্থাবা অসিনি ঐখোয়না খঙগদবদি হিপ্পুনতা নত্রগা ক্ষমদুনতা লৈরগসু হকচাংদা শোনজিনবগী মওং লাকই। য়াম্না শোনখ্রবা হিপ্পুনতা লৈরবা অনাবশিংগীদি নাত্রিবা মীনা মশা নোইবিবা নত্রগা ফদি অচোৎপনা মশা তকথোকপা অসিনচিংবনা মথোয়গী শাজেল ওইরগা হিপ্লিবা অদুনা পোত্থাবা ওইগদবনি।

শোন্দুনা লৈরবা অনাবনা মতম পুন্নমক্তা লাইরিক লাই-শুগী থবক তৌহ্নুনা লৈবা য়াওই। নোংমগী মন্নুংদা মতম থরা থন্না য়েংবদি ফৈ নত্রবদি মশা শোকলকই। লাইরিক পাবদস্তু জীবগী শক্তিগী থর্চনি। ত্রেন পুবা শিংলিমথৈ লাইরিক পাবদা শি-জিন্নৈ মসিনা চাবা থকপা ভুমহন্দবা শিংলিশিংদা চোকথবা পোকহনবা অসিনচিংবা ওইরকই। মবম অত্তুনা অনাবনা য়াম্না কন্না লাইরিক পাবগী মওং ফত্তে। লাইরিক পাবা লোইরবা মতুংদস্তু হিপ্তুনা মিৎ উইশিন্দুনা পোথাবা য়াম্না কানৈ। মতম থরা শাংনা পাবা তারবাদি মরক মরক্তা লাইরিক উমশিল্লগা পোথাগদবনি।

পোথাবগী মতাংদা থরা কুপ্না নৈনবা দরকার ওই। মরমদি অয়াম্বা মীনা পোথাবা মশক খঙনদে। ফমুংদা চুম্না লৈরগা নত্রগা লাইরিক পাত্নুনা লৈরগা পোথাবনি হায়না হেক্তা লৌরগা তোক্নরে। মথা তানা থঙদবা য়াদবা র ফম য়াম্না লৈরি।

ইরুজবা মতুংদা, এনেমা তৌববা মতুং, সুপা সুপী সঙ্গ তৌরবা মতুং, চাক চাদ্রিদৈঙে মমাং অমস্তুং মতুং, শন্না হ'থরগা করিগুম্বা থবক অমা তৌদ্রিদৈঙে অমস্তুং তৌরবা মতুং শোয়দনা হিপ্তুনা পোথাগদবনি। অকনবা মশা ফরিবা মীত্তাশিংগীদি ছায়রিবা নিয়মশিং অসি ইন্দবা য়াদ্দ। থবক চংথোক্কদৌরিবা নত্রগা শুরুগদৌরিবা মীওইনা জীবগী শক্তি য়োকপা ওইনা হান্ননা পোথারগা থবক পায়গদবনি।

ঐথোয়না য়াম্না চোকথবা অনাবা য়াম্না থেংনৈ। মথোয়গী মশাদা চোকথবগী খাইদগী মরু ওইবা মরমদি চাকখাওবু পে থাবা পীদবদগীনি নত্রগা য়াম্না চাশিনবগীনি। য়াম্না চারগা চারিবা

পোৎ অত্থু তুম্নবগীদমক্তা শিংলিশিংনা চিং-চিংদুনা থর্চ তৌথি। মহুগী ফলনা অনাবশিংদা চোকথবা হায়বত্থু লাকই। মরম অহুনা অনাবশিংনা চাকখাওগী পোত্থাবা অসিস্থু মরক মরক্তা পীবগী মওংদা চরা হেন্দোকপা নত্রগা য়াম্না তানা চাবগী থবক তৌগদবনি।

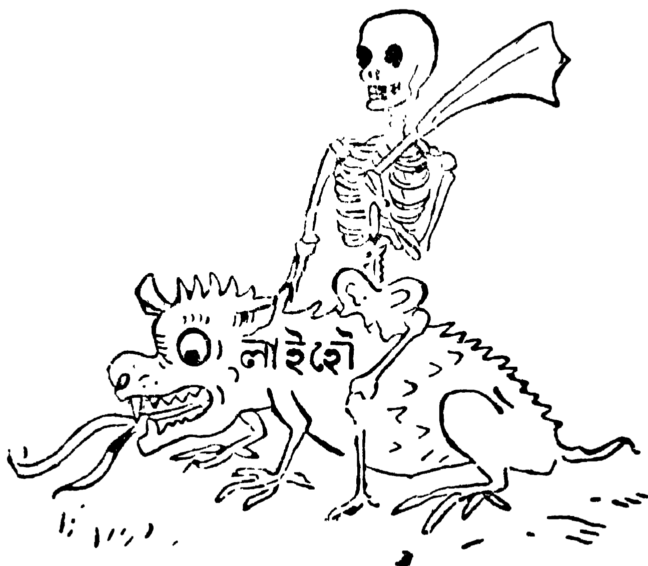
ডি ট্র্যবর কোলোসিস এসোসিয়েসন ওফ ইণ্ডিয়া ২২, রেড ক্রোস রোড, নিউ দিল্লী (The Tuberculosis Association of India, 22Zed Cross Road New Delhi)গী রিপোর্টতা উৎলি। "Rest is the most important remedy in the treat of T. B. It is actual rest in bed for twentyfour hours each day. Rest (eases the work of the lung and gives it a chance to heal" য়াম্না শম্বা অর্থবু টি, বি, গী অনাবা লায়েংবদা থরাইদগী ফবা পাম্বৈদি পোত্থাবনি। পুং ২৪ কমুংদা হিপ্তুনা পোত্থাহল্লগা থবোম্বী থবক্তা কোমহল্লি অমস্থং অশোকপা থবোম্বীবু তাই-শিনহন্নবগী খুদোংচাবা ফংহল্লি"। অসুম্না হৌজিকী মতমগী অফাওবা ডাক্তর মাইবশিংনা টি, বি, গী অনাববু মপুং ফানা পোত্থানবগী থৌরাং তৌগদবনি হায়না মত পীরি। অদুবু অয়াম্বনা মসিদগী ফংগদবা কাম্নবত্থু ফংনবা লাক্রদে। য়াম্না শোনথিবা নত্রগা হকচাংদা কহিগুম্বা শুগাইতবা অমা ফাওরক্লিবৈ মতম নত্তবা টি, বি, গী অনাবা চাং নাইনা হকচাং শাজেল থরা থরা তৌরগা পোত্থাবা মশক থঙলবদি শোয়দনা অনাবা ফরকনি হায়বদা চিংনরোইদবনি।

টি, বি, গী শম্মলগপা লাইওং অমসুং

য়ুমগী লাইয়েং

লাইওং :—

অনাবা অসিগী লাইওং তাকপা য়াম্না লায়দে অমসুং য়াম্না লুদে। অনাবা অসি হৌরকপগী মরম মথক্তা নিংখিজনা নৈনগ্রে।



নোংমদা হেক্তা ওইরকপা নত্তে। অহানবদা লাইহৌ চেনব মখল মখা অয়াম্বা অনাবা টাইফড, নিউমোনিয়া, ইনফ্লুয়েঞ্জা

অসিনচিংবা হান্না তৌরম্মী। হায়রিবা অনাবশিং অদু মতম চানা ষহনবা ঙমহৌদ্রগা অনাবা অসি ওইরকপনি। লোক কংখু মরক মরক্তা থুবা, থবাক য়াম্না তোয়না নাবা, মফম মরাং ইখঙ্ খঙ্দনা ইচোক চোকথবা, হতনা তনবা, য়াং অসুম অসুম কংশিল্লকপা, অহিং তুম্বদা হুমাং মরম চাদনা শোবা, অহিং তুম্বা য়াদবা অসিনচিংবা লক্ষন কয়া তৌরম্লগা মমৈথংদা লোকশিংপদা ঈ য়াওরকপা অসিনছিংবা খুদম মথং মথং উৎলকই। খোনাওদগী শিৎলকপা নত্রগা ওথোরকপা ঈ খুদিংমকপু হেক্তা টি, বি, গী অনাবনি হায়না হেক্তা লৌবসু ক্যাল্লি, করি করিগুম্বদা চাকখাও শোক্তুনা ঈ ওবা য়াওই। করি করিগুম্বদা খোনাওদা চাফৎপা লৈদ্রনা ঈগী ফিভম উৎলকই। মরম অদুনা ঈগী খুদম হেক উবগা টি. বি, গী অনাবনি হায়না হেক্তা চিংনরোইদবনি। অদুগা ঈগী অনাবা খুদিংমক অরায়বা অনাবদি নত্তে হাইবসিমসু খঙদবা য়াদবা রাফমনি।

অনাবা অসিগী অহানব ওইরকপগী খুদম মথক্তা পনখ্রিবশিং অদুদা নত্তনা কয়ামরুমসু উবা য়াই। অহিং তুম্বা য়াশিল্লক্লবা, মঙ্ য়াম্না তোয়না মঙ্বা কুচু-কুমেন থোকচিল্লক্লবা হীরম খুদিংদা হৈনিংদবা স্বর হোনবদা রারকপা থবোম্বাগী মশাগী নাক য়েংকী য়াংলেন্দা সুঙাইতবা, অসিনচিংবা লক্ষণশিং অসি অহানবা থাক্তা উৎলম্লগা মমৈথংদা লোক শিংপদা ঈ থরা থরা উরকপা অমসুং য়াং নোংম নোংমগী কংশিল্লকপা অসিনচিংবা ফিভম ওইরকই। শম্না লৌবা তারবদা অনাবা মথল

পুম্নমক চেকশিন্নহৌদ্রগা টি, বি, গী অনাবা ওইরকপদা অঙকপা নত্তে।

তোঙান্না অনাববু থম্নবা থৌরাং :—

হৌজিক্কী মতমদা মহৌক্লনি হায়না লৌবা ডাক্তর অমস্তুং সাইন্টিসনা মহৌক্লা নত্তে হায়বা কাংবুদগী ভোট হেল্লি অনাবনা মাইকৈ অনিমকতা খন্নবা তাই। মহীক্লনি হায়না লৌরবস্তু নত্রগা লৌদ্রবস্তু মায়কৈ অনিমকতা লেপ্পা য়াই।

মাইকৈ অনিমক্কা চেকশিল্লগা অনাবগী অফবা মঙ্গল ওইগনি। টি, বি, গী অনাববু কা তোপ্পা থম্বগী রাফম অসি ডাক্তর মাইবা থুদিংমক্কা হায় অমস্তুং মখোয়না শিজিন্নবা ফি-রোন অমস্তুং পুথম তেঙ্গোৎ ফাওবা, কনাগুম্বা নাদ্রিবা মীওইনা শিজিন্নরোইদবনি হায়না কন্না প্রচার তৌই। রাফম অসি মহীকপু য়ান্না কন্না থাজবা কাংবুনা হায়বতনি। রাফম অসি মহৌক্লা অনাবা অসি ওইহন্দে হায়না খনবা কাংবুনস্তু অতম ঙাকপা কৈ। মরমদি টি, বি, থুংহনা মতম কুইনা শোন্দুনা লৈরক্লবা অনাবা মীগী স্বর অমস্তুং মশা অদু য়াম্না নমথি। অপিকপা ক্যা মচা ওইরবদি কান্নমা শিনবা থুংনা নমথি অদুগা মখোয়না শিক্তোরকপা লোকতিন অত্রস্তু য়াম্না হঙ্গোইনিংঙাই ওই। নাদ্রিবা মীওইনা মখোইগী মনপ মতিন অদু উরগা তুকক্চবা পোকই মতুগী ফলদি মশাদা থুক লাউনা হঙ্গোইবা পোকই অমস্তুং চানিং থকনিংহন্দে অদুগা চারবস্তু তুমগন্দে। মতুগী ফলদি নাদ্রিবা মীওইস্তু মতম কুইনা অসিগুম্বা ফিভম অসিদা তোংনা খোংনহনা লৈরগা

অনাবা ওইরকপা য়াই হায়বদা করিসু চিংননিংঙাই লৈতে। অনাবনা হোন্দোরকপা স্বরগী সুংশিৎ অদু হু চেল্লবনি। মদু নাদ্রিবা মীনা হোনজিল্লগা অনাবা ওইবা য়াই। মরম অদুনা নাদ্রিবা মীনা মাইকৈ পুন্নমক্তা চেকশিল্লগা অকবা মঙ্গল ওইগনি।

করম্বা মীশকশিংদা টি,বি থুংগল্লি? ঃ—

থুঙংগী মীশিংদগী সহরদা লৈবা মীশিংনা হেন্না টি, বি" থুংগল্লি। মসিগী মরমদি অশেংবা সুংশিৎ মরাং কায়না ফংদবা হোটেলগী পোৎচৈ শিজিন্নবা, বীর্য্য য়াম্না মাঙহন্দুনা ওক্তবা লমচৎ চৎপা হেনবা হকচাংদদি ফত্তবা অহাওবা চিঞ্জাক চাবা হেনবা অসিনচিংবা অসিনি। লায়না অসিদি লাইরবা চানিং-ঙাই থক্লিংঙাই মরাং কায়না ফংদবা, অমোৎপা য়ুম্বান কৈবাল লুদবা চাওখত্তবা মীওইশিংদা হেন্না থুংই।

পৃথিবীদা চহিগী ওইনা টি, বি, গী অনাবনা মরম ওইদুনা মী মিলিওন ৫ শি অদুগা মিলিওন ৩০ অনাবা অসিনা নাব্রি হায়না ডাক্তর পি, ভি, বেঞ্জামিন (P. V. Benjamin) না "ডি কন্ট্রোল ওফ টি, বি," হায়বা অদুদা ইরি।

হায়দ্রাবাদ সরকারগী পব্লিক হেলথ ডিপার্টমেণ্টনা ট্র্যবর কোলোসিসকী মতাংদা ইরি মদুদি ভারত্তা সুমিৎ থুদিংগী চাওরাক্লা টি, বি, গী অনাবনা মী ১৫০০ দি শিরি। অদুগা সুপানা চহি ২০ দগী ৪০ ফাওবা অদুগা সুপীনা চহি ১৫ দগী চহি ৩০ ফাওবগী মমুংদা টি, বি, পকই হায়না ইরি। মতাং অসিদা ঐখোয়না খঙগদববদি চহি মতাং অমদা হেকতা টি, বি, থুংবা য়াই।

অদুবু য়ান্না পীক্লিবা অঙাংগী মতমদদি মসি পাক হেক থুংদে। মথক্তা পীথ্রিবা চহি মতাং অদুদনা খরা হেন্না থুংগল্লি হায়বগী বাফমনি।

আগষ্ট ১৯৫৬কী ফোস্যলিনক (Fosalink)কী ডি মেডিকেল আসপেক ওফ ট্যুবরকোলোসিস (The Medical Aspect of Tuberculosis) কী রিপোর্ট মতুং ইন্না ইউরোপতা ১০০০০০ কী মনুংদা মী ৩০ দগী তানা টি, বি. থুংই।

ভারত্তা ১০০০০০ গী মনুংদা মী ২৩০ টি, বি, থুংই
ক্লোরেডসতা ১০০০০০ গী মনুংদা মী ৫২০ ,, ,, ,,
আফ্রিকাদা ১০০০০০ গী মনুংদা মী ৮৫০ ,, ,, ,,

অসুম্না হংনা লৈবা লৈবাক্না চাওখৎপা লৈবাক্তগী টি, বি, হেন্না থুংই।

টি, বি, গী মখল :—

থবোম্বীদা টি, বি, থুংবগুম্ন. ঙকশম, পিবো -থিরিন, শরু অমসুং হকচাং কয়াৎ কয়াদা টি, বি, থুংবা য়াই। অদুবু ময়ান্না য়াম্না কন্না কিনরিবা অমসুং মশক খঙনরিবা টি, বি, গী অনা-বদি থবোম্বীগী অনাবা অসিনি। অতৈ মখলগী টি, বি, সু থবোম্বীগী লায়নাদা নৈনরিবা অমসুং নৈনগদৌরিবা লাইয়েং নিয়ম অসিনা অদুমক ফবা ঙমই। পক্লু-পক্লুবা মকমগী মতুং ইন্না তোঙানবা মমিং থোনবতনি।

হকশেল কাংলোল ১দি হিদাক্কী বাফম :—

অনাবা অসিদগী কন্নবা ষ্ট্রেপটোমাইসিন, পেনিনসিলিন, অসিনচিংবা হিদাক লাংথক তৌবা য়ারিবমথৈ লেপকদবনি।

হকশেল কাংলোনগী অচম্বা নিয়মশিং খঙদনা হিদাক্সা অনাবা শুকফ-ফহনবা ঙমদে। হিদাক শিক্তিম্নদ্রবস্থ অনাবসি কৈ হায়বসি খঙগদবনি। "Scientists are inventing new drugs to cure tubrculosis. Several drugs are proving effective, but not towards total cure. Rest, food and other accepted forms of treatment go along way for the patient to get well." From the "Fight Tuberculosis" (The Tuberculosis Association of India 22, Red Cross Road, New Delhi) অস্থমা টি, বি, গী অনাবসি কোক্সবা পাম্বৈশিং থিরকপদা ইণ্ডিয়াগী টুবরকোলোসস এসোসিয়েসননা হিদাক্সা অনাবা পূরা ফহনবা ঙমদে পোথাব, চিঞ্জাক অমসুং অতৈ য়ানরবা লাইয়েং নিয়মশিংনা অনাবা ফহন্নবদা তুং কোইবা হেন্নি হায়না খঙলে।

ডাক্তর এইচ, সি, মেনকেল, এম, ডি. (H.C. Menkel, M. D.) না হকশেল কাংলোন্দা শাফু পীহ্না হীদাকী লাইয়েংবু নিন্দা তৌই। মানা হায় "Tuberculosis will fade away by itself, and therfore all previous efforts to prevent and treat the diseas will only be waste of money and energy."— টি, বি, গী অনাবদি মতোমতা কজগদবনি। মরম অহ্না হায়্না মসি থিংনবা নত্রগা লাইয়েংনবা হোৎনরিবা পুন্নমক হকশেল কাংলোনগী পাম্বৈসি নত্তনা শেল অমসুং ইনর্জিগী খর্চ অরেম্বদা তৌনবনি। রাঙাংশিং অসিগুম্না

হায়বা ডাক্তরশিংগী মশীং য়াম্না লৈখ্রে। মথোয়শিং অহু পল্লুবগী থোইনা কান্নদে। শম্লপ্পা খঙগদবদি হকশেল কাংলোম্না মহুচেনবা ডাক্তরশিংগী হিদাক্তগী হেন্না ফবা হেল্লি হায়বসিনি।

অনাবগী থাক অমসুং লাইয়েং :—

টি, বি, গী অনাবগী থাক অহুম লৈ:-অহানবা থাক (primary stage) অনিশুবা থাক (Secondary stage) অহুমশুবা থাক (third stage) হায়রিবা থাক অহুম অসিদগী অহানবা থাক্তী অনাবদি লোইনমক ফহনবা য়াই। অনিশুবা থাক্তী অনাবা ফাওবা চিংনিনিংঙাই লৈতনা লায়েংবা ঙমই অদুগা অহুমশুবা থাক্তী অনাবদি ফহনবদা ল্লারে।

বেঙ্গল ট্যুবরকোলোসিস এসোসিয়েসনগী, ফাইগটস টি, বি, (Bengal Tuberculosis Association, Fights T. B.) হায়বা অহৃবা ডাক্তর কে, এন, ডি ই, বি. এসি, এম, বি, এফ, সি সি, পিনা হায়রি—"The Home care of T. B. patients will become easier if the dignosis is mad when the disease is in its earliest stage and then the recovery rate will be 100% অসিদগী ঐখোয়না খঙবা ঙমই মহুদি হাপ্পনা অনাবা অসিগী হৌরকপা থাক্তা মুন্না লাইশক লাইওং খঙহৌরবদি ১০০% ফনবা ঙমই। মসি তশেংবমক্কি হায়না লোবা য়াই। ভৌইগুম্বসুং টি, বি, থুংলিবা অনাবা অয়াম্বনা অহানবা থাক্তা চেকশিন্নদে। অদুনা মশক খঙনহৌদে। মমৈথংদা অনিশুবা থাক য়ৌরক্লবা মতমদা খঙ্নৈ।

অহানবা থাক্তী অনাবদি চুম্নদা মথক্তা পনখিবা টি, বি. গী অনাবা ওইবা য়াবগী লক্ষণশিং হায়বদি থবাক য়াম্না তোয়না নাবা, লোককংথু মরক মরক্তা খূবা হকচাং ময়েং তাশিল্লকপা, চোকথবা ফাওরকপা, তুমাং মতম চাদনা শোরকপা মঙ য়াম্না তোয়না অমসুং ফত্তনা মঙলকপা অসিনচিংবা অদুনি। অদুগা অনিশুবা থাক্তী অনাবনা হায়রিবা খুদমশিং অদুদগী ফোঙ্দোরক্তুনা লোকশিংপদা ঈ তোয়রপ য়াওরকপা, য়াং অসুম অসুম কংশিল্লকপা, থবাক য়াম্ন নারকপা, থম্মোয়-শিংলি. ফিরাক অসিনচিংবা শোকচিল্লকপগী খুদম উবগা লোয়ননা নোংমা নোংমগী হকচাং চপশিল্লকপা অসিনি। অদুনা অহুমশুবা মথলগী টি, বি, গী অনাবগী খুদমদি খোঙ খুন্না পোমখৎলকপা, ডায়রিয়া নত্রগা খোঙ মহী লাঙনা লাঙনা হামলকপা, য়াম্না শোনজিল্লকপা হকচাংনা শোকলদুনা লোইরক্লবা মতম অদুদা লোক্তা অরেপ্পা লৈতনা ঈ য়াওরকপা থবাক্তী অনাবা লেপশিল্লক্লবা করিগুম্বদা থিবোং থিরিন পুমথরদুনা ঈতোল ওইনা ফায়রকপা খোঙ্গেল য়ম্না কাইরকপা তুকথবগী মওং উৎলকপা জীবগী শক্তি লৈরক্লবা অনা মৈচাক খাঙবদা রারকপা স্বর য়াম্না নমথিরকপা হকচাংদা শরুঙাক্তা ঙাইশিল্লকপা স্বর অমসুং মিহুনদা কাইশিল্লকপা অসিনচিংবা ফিবম উত্তুনা অনাবগী ফমবা পাৎস্থে উশিল্লক্লবা অসিনচিংবা ওইরকই মরম অসিদগীনি থাক অসিগী অনাবদি ফবা রারে হায়রিবা। অদুবু লাইয়েং নিয়মশিংদি থাদোকপা য়াদে। মতম অদুদদি ঈশ্বরদা শিল্লখোকপগা লোয়ননা তৌবা য়াবা

শাজেল তৌগদবনি। পুরা হুন্দোক্লুনা থম্ব' হৌনদে, অমরোমদা হায়রগা অনাবগী সেবা তৌবা লেপ্পা য়াদে হায়বনি। ফরকপা নত্রগা ফরক্তবগী রাফমদি ঈশ্বরদা লৈরে। কনানা খঙগনি শরুদা মিহুল হুল্লবা শিরো হুন্দোক্লবা মীওইস্নু করিগুম্বদা হিংলকই।

এক্সরে (x-ray) গী থবক :—

অহানবা অনিশুবা অমশুং অহুমশুবা থাক য়োরে য়োদে হায়বাস এক্সরেগী মতেংনা খঙবা য়াই। করিগুম্বা মতমদা টি, বি, গী অনাবা ওইগদৌরিব্রা চিংনরকপদা এক্সরে (x ray) লোব য়াই। ঐখোয়গী মতেতি এক্সরে লৌদ্রবস্নু করিস্নু কায়দে; মরম দ এক্সরে লৌরগা টি, বি, গী লক্ষণ উরবদি অনাবনা মংরাইদা ৱাবা অমসুং চিংনবা লেপ্পি অদুগা এক্সরে অদু য়ম্না তোয়না ফরক্লত্রা নত্রগা ফরাক্লত্রা হায়বা অদু চঙং হন্দা লৌবা তাবনা পৈশা য়াম্না চংবা তাই হায়বদি লাহরবগী অৱাবা ফিভম ওইবা তাবনা এক্সরে অমুক লৌদ্রবস্নু চিংনবা থবক অদুদগী হৌনা চেকশিল্লগদবনি। ইনাক কৈরাক থুনবা মীওইগীদি এক্সরে তোইরপ লৌরবস্নু করস্নু কায়দে। অনাবনা কাউরোইদবদি এক্সরেনা অনাবা য়েংবা নত্তে, এক্সরেদি অনাবা মশক তাকপদা মতেং পাংবতনি। টি, বি, গী অনাবা ওইরক্লনি হায়বসি সাধারণ মীচম্বা হেক্তা লেপ্পা ওমই হায়বদা করিস্নু চিংনিংঙাই লৈতে। এক্সরে য়েংলুবদা করিস্নু তৌদে হায়রক্লগা টি, বি, গী অনিস্নবা থাক্তা ফোংদোরকপা অনাবগী মশীং য়াম্না লৈ। করিগুম্বদা

ইশোক শোক্তবা অনাবদা এক্সরেগী ফোটোনা মমলপ তারবা টি, বি, গী অনাবা লৈরে হায়না চিংনবা অনাবগী মশিংসু রাক্তে। শন্না হায়রবদা মতম কুইনা নাশিল্লক্রব টি, বি, গী অনাবা ওইরকপনি; হকচাং য়ান্না ফৎলক্লে শোকফম থোক্তবা হকচাং মসুংগী মরু ওইবা যত্র শোক্লক্লে হায়বা তাকপত্তনি। মরম অদুনা ঐখোয়না অনাবা আস ওইরগদ্রা চিংনরকপা অমসুং ওংরে থংলবদা এক্সরে লৌদ্রবসু লাইয়েংবগী নিয়মশিং চথরগা মতোমতা ফঙথিনবা লাইয়েং-গদবনি। হকচাং ফগৎলক্লে নত্রগা ফগৎলক্তে হায়বসিসু অনাবা মশা মশানা খংজবা পোৎ'ন। হকচাংদা সুঙাহৎলকপা, পাঙ্গল লাকপা হকচাং নেয়রকপা অসনচিংবা অসিনা অদুম লেপচবা য়াই। পুক্লং অমসুং হকচাং সুঙাইরক্লগা অনাবা ফরকই। অসুম্না পুক্লং হকচাং সুঙাইরক্লবা মতমদা এক্সরে অমুক লৌরগা এক্সরেগী অফবা ফল ফংদুনা চিন্তা অমুক ভোবা য়াই। মদুনা মরম ওইদুনা অনাবা অমুক ফবদা মতম চংহল্লগনি। মরম অদুনা এক্সের য়েংথোকপা পাম্বা কাংবুনা এক্সেরগী ফোটো লৌজরবসু উপায় লৈজত্রবা অমদি এক্সের লৌনিংদবা কাংবুনা এক্সের য়েংত্রবসু য়াই।

মশানা মশাগী ডাক্তর ওইবা ঃ—

থাক মথল অহুমগী অনাবগী লাইয়েং প্রোগ্রাম থংগী অধ্যায়দা পীরি। মখোয় অদু য়েংলগা অনাবনা মশা মশানা লাইয়েংবা ঙম্মবা হোৎনজগদবনি। য়ারিমথৈ কনাগী মথা পোন্দনা মশানা মশাগী ডাক্তর ওইনা লাইয়েংবা ঙম্মবা লাক্লগদবনি। ডাক্তরগী

হিদাক লাংথক্কী আশা শুকথম থম্মোইদবনি মতুগী আশ থম্নরবদি রাখলদা, শেনদা অমসুং মদ মখা পোল্লবনি। অনাবনা মুক্তি ফংদ্রবনি। মীগী মনগন্দা লৈবগ ফ নিংবা পেৎ ফংনবা লাক্লবা হায়বদি মীথা পোনবা অশ বগী খুদম নত্তে। রুশিয়া, অমেরিকা, ইংলণ্ড অসিনচিংবা চাওথৎপা মফমদা ডাক্তর নত্রগা হিদাক্কী আশা তৌদুনা শিঙমদনা শিবা হোৌনদে। শিরনসু ইনিংতম্না য়ারিমথৈ ইশা ইশানা হোৎনবা য়াবা শাক্লেল হোংনজরগা শিজগদবনি। হকচাং ফ্লনবগীদমক্তা মরুকচেন্ন চাউবা, ধর্ম্ম লৈবা মহাপুরুষাশিংদগী পাউতক লৌগদবনি। কল্লিভৈদগী হোনা প্রকৃতিক চিকিৎসাগী লাইরিক লাইশু অমসুং থাগী চেকোংনচিংবা য়ারিমথৈ পাশনগদবনি অমসুং মখোয় মতু চৎথনবা হোৎনগদবনি। ঐখোয়না তত্তনা মহাত্মা গান্ধীজীগী পাউতাক, "হকচাং অসি ডাক্তব অমসুং বিজ্ঞানিকশিংনা শাবা নত্তে হকচাং অসি ঈশ্বরগী মন্দরনি। নাবৰদি অনাবব্ লাইয়েংগদবনি, ডাক্তর নত্রগা মাইবদা হেক্তা চংগদবা নত্তে। ডাক্তর অমসুং হোসপিটাল মশীং হেনগৎলকপা চাওখৎপগী থুদম নত্তে। চরা হেনবা, ঈশিং, মুংশিং মুংশা, চিঞ্জাক অমসুং অফবা লমচৎ-শাজৎনা অনাবা ফহনগদবনি" হায়রসি কাউরোইদবনি। মখোয় অদি ঐখোয়না মন্নগুম্না নিংশিংগদবনি।

অহানবা থাক্কী অনাবদা :—

অহানবা থাক্কী অনাবদি য়াম্না চম্না ফহনবা য়াই। মথক্তা পাস্থৈ কয়ামরুম নৈনখ্রে। অদুবু হৌজিক ঐখোয়না নৈনসি থাক অসিদদি হৈ মহীগা ঈশিংগা য়ামহুনা থক্লগা চরা

হেনবা, মনামশীং ফুংপগী মহী থক্লুনা মুমিৎ নিনি হুমনি লেন-থোকপা মুংশিৎ মুংশা মরাং কায়না ফংনবা লাক্লবা, ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবদা চনিংতিংবা, মেরুদণ্ড স্নান তৌবা. চনিংদা লৈবাক থোম্বা অসিনচিংবা য়াম্না চম্বা পাম্বৈতনা অনাবা কোকহনবা য়াই। অনাবা খরা খরা ফরুকপদা মথক্তা পনখিবা অক্ষবা চঞ্জাকশিং অদু শিজন্নবা অমসুং অতৈ শাজেলসিং খরা খরা তৌবা দরকার ওই। দরকার ওইবদা এনেমা তৌথোকদবনি। হিদাক ওইনা নোংমগী তিংথৌ মহী শুগায়রুনা লৌরগা থোইহৌগা য়ারঙ্গনা থকপা ফৈ। তিংথৌ মহীদা নত্তনা পেরুক মহী অমসুং অতৈ মনামশীং, নাপী শিংবীগী মহী শিজিন্নবসু য়াই। চনম মবী অসি তামসিক আহারগী মনুংদি চম্লি অদুবু মহাত্মা গান্ধীজী, শিবানন্দ অসিনাচংবা মহাপুরুষশিংশু হিদাক ওইনা অনাবা অসিদা ড্রোপ ৫।৬ নোংমগী চান থকুবা পোত্ত য়ান্দুনা শিজিন্ননবা পাউত্তাক পীরমই। মহীক্তা রাফমদা থম্বরবসু মসিনা মহীক হাৎপা ঙমই হায়। মরম অদুনা অনাবনা চাং খজিক খজিক মসি শিজিন্নবা য়াই। থাক অসিদা লোক কংথু য়াম্না কম্না তৌরবদি থাবাক্তা ঈশিং অশাবা অমসুং অইংবা শিল্লোব শিজিন থোমগদবনি। অশাবনা মিনিট ৩ অইংবনা মিনিট ২ অসুম্না শিল্লোন শিনজিন মিনিট ১৫ রোম তৌগদবনি। করিগুম্বদা থবাক্তা ঈশিং অশাবগী থাউ থমগদবনি। অসিগুম্বা মতমদসু ঈশিং অইংবদা লুপ্পবা ফিনা মরক মরক্তা থোমগদবনি। নোংমদা অনিরক অয়ুক অমসুং মুংদাংরাইদা তৌবা য়াই। মসিনা লোক

লেপহনগনি। অদুগা থবোম্বীগী ঈ য়াম্না শিংপগী থবক তৌরক্লবদি ঈশিং অশাবগী মহুত্তা ঈশিং অইংবা খোম্বা কৈ। ঈশিং অশাবনা অমুক হেন্না শীংহনবগী মচাক ওগরবা য়াই। নোংমগী মনুংদা মথক্তা তাকখিবা থবাক্তা ফি অচোৎপা য়েৎপগী মওং অদু খরা তোয়না চখগদবনি।

ইরুজবা মতমদা থবাক্কী অচোৎপা শকক অদু খুংনা হন্না হন্না নোইবা লোক থোকহল্লি অমসুং লোকথুবা থুনা কৈ।

হকচাংনা লাইহৌ তৌরিবৈ মনুংদা মপংগী ওইবা পোৎ (Solid food) চাবা থাদোক্কদবনি। মহী মনাই থক্কুনা অয়াম্বা মতম লেনথোক্কদবনি। মরক মরক্তা ঈশিং অশাবা নত্রগা অইংবদা লুপ্পা ফিনা তকথোক্কদবনি। মাসনা লাইহৌগী চাং হুম্হনবা ঙমই। মরক মরক্তা ঈশিং অশাবনা হকচাং পুম্নমক হীগা য়ৈরবসু লাইহৌ লেপহল্লি। অসিদা নত্তনা হকচাং পুম্বা ফি অচোৎপা য়েৎপা মথক্তা পনখিবা অদু তৌরবসু লাইহৌগী চাং খরদি শোয়দনা হুম্হল্লি। অহানবা থাক্কী অনাবদা নত্তনা অনিশুবা থাক্কী অনাবদসু হায়রিবা মওং অসি তৌবা দরকার য়াম্না ওই।

অনিশুবা থাক্কী অনাবদা :—

মসিদি অহানবা থাক্কী অনাবগুম্না চরা পংহেন হেনবা য়াদে। চয়োল অমদা নোংমা চমফুৎ মহী নত্রগা হৈ-মহীনচিংবা থক্কুনা লেনবা য়াই। চমফুৎ মহী থকপা অসিদি চরা হেনবা কৌদে। মরম অদুনা হুমিৎ নিনি নত্রগা হুমনি কাওবা সোংমদা অহুম

মরীরক থক্কুনা লেনবা য়াই। লোক নত্রগা ল'ইহৌ চে'ঙ্গুবৈ মসুং নত্তনা অতৈ মতমদা শঙ্গোম, হরাইমুক, মাইরোংবী, চাক, তল অমসুং অতৈ মনামশীং, হৈ-রা অসিনচিংবা চিঞ্জাক মরাং কায়না শিজিন্নগদবনি। ঘী, মাখল, অসিনচিংবা হকচাং নোয়হনবা পোৎসু চাং তানা তানা থরা থরা শিজিন্নগদবনি। শম্না লৌর বদা পুষ্টিকারক আহার হায়বদি হকচাং নোয়হনগদবা চিঞ্জাকশিং চাগদবনি। শুদ্ধি কারক আহার অমসুং পুষ্টিকারক অহার অনিমক্কী রা মথক্তা কুপ্পা নৈনত্রে। চিঞ্জাক মথল অনি অসি য়াওহমগদবনি অদুগা রাক্ষম অমনা লামত্রবদি য়াম্না তানা অমদি নোংমদা অনি অহুমলক চাগদবনি। চরা অমুক্তা পুক, থন্নবা চাশিনবা ফত্তে।

ঈশিংগী লাইয়েং মুংশিৎ-মুংশাগী লইায়েং

হকচাং শাজেল অসিনচিংবা হারম পুন্নমক্তা থরা থরা তোইনা তোইনা চথবা য়াই।

অসুমশুবা থাকী মওংদা ওইগদৌরে হায়না চিংনবা হৌরক্লবদি ঈশিংগী লাইয়েং, হকচাং শাজেল অসিনচিংবা লেপ্লগদবনি অনাবদা য়াম্না রারোইদবা মত্তংগী পাম্বৈ থিবিক চথবা য়াই, অনাবনা শাজেল অমা অ ন তৌবদা রাবগী চাংনা হেল্লবদি মহু থাদোকপা ফরে। থবাক্তা ফি অচোৎপা য়েৎপা, পুক্তা য়েৎপা অসিনচিংবা পাম্বৈশিং চথগাদবনি। শম্না হায়রবদা অনাবনা তৌবদা নত্রগা পাংথোকপদা রাবা শাজেল লাংজেল পুন্নমক থাদোক্লগদবনি। মতম অসিদদি হকচাংদা মুংশিৎ মুংশা ফংহনবা, নোংমদা অত্তম

মরীরকী মতম নাপী মহী নত্রগা খোংক্রম তোরবোং থবী অসিন চিংবা হিংবা মহী লৌয়। য়াবা পোংশিঙগী মহী লৌরগা পীথকপা য়াম্না দরকার ওই। মসিনা অনাববু ময়াং কংথহনবা ঙমদে। অরাম্বা পোকশক্ত্রবা মতমনি। থাক অসিদদি পীজদ্রে হকচাং শোকপা পীজরে হকচাং শোকপা, চমম্লবা মতমনি। মরম অতুনা তানা তানা তৌইরপ নাংমদা ৩৪ রক পীজগদবনি। য়ামদ্রবদা নোংমগী এরেমা অমুক্তি তাগদবনি। মশানা মাংজরবদি তৌদ্রবস্থ য়াই।

মতম অসিদা থ্বাইদগী দরকার ওইবা পোত্তি সুংশিং সুংশা, চিঞ্জাক অকবা, কি অংংৎপনা হকচাং তকথোকপা, মহি মনায় তোইরপ খোইহী অশেংবা য়ন্দুনা থকপা, এরেমা তৌবা, অসিনি

অহুমশুবা থাক্কা অনাবদা

থাক অসিনা থ্বাইগী থুদোংথিবা ১দি ডাক্তর অমসুং মাইবশি না নিংবা কাযবা মতমনি। অনাবগী পুক্কিংগী ফিভমদি কম্রি ওইরগনি। "এ্রী য়ারোইদোরেননা" হায়না নাপা খনজবা মতমনি। শম্না হায়রবদা অনাবগী অবস্থা য়াম্না লুরবা মতমনি।

মতম অসিদদি অনাববু নোংমগী অমুক অনিরক মশা নোইবিবা হকচাংদা ঈগিং অশাবনা লুপ্না কিনা তকথোকপা লৈবাক নোংমদা অহুম মরিরক পুংথাই পুংথাইমুকী মতম থোম্বা, স্মরগী শাকেন থজিক থজিক তৌবা, মহী মনাই তোইরপ থকপা, সুংশিং সুংশাগী মনিলগী থর্রা থর কংহনবা অসিনচিংবা

দরকার ওই। এংনমা তৌবদা ফাওবা রাবগী মওং উরকপনা সুপিং নিংথি হুরনিগী মহুংদা অমুক্তমক তৌবা তাবা মতুংগী ঈশিং পামুক্তা অনাং থেংদা কাপশিনবা, অনাবনা লোংনা ফুক হেক হৌগংপা অসিনচিংবা য়াম্না দরকারনি। মতম অসিদা হিদাক্কী আপ নৈপরংক্রা অহংগা অশাঙ্গ তৌবরোইদবনি। অশা তৌরক্লগা শেন-থুমনমক তিংবা তাই। হিদাক্কী ফংত্তু হায়রবা রাক্ষসহু মতাং অসিনা প্রমাণ শোয়রানা তৌরকই। কয়িগুম্বা অনাবদা হিদাক কাপ্পুরগা কাপ্পবা মতুং পুং অমা অনিদং নৈরগা পুথোপা য়াম্না য়াওই। মরম অহুনা ইঞ্জেক্সনগী আশা শুকথম থমদবা ফংর। অতৈ লম্নাই লাইয়েংগী পাউখুমদন অনাবগী সেবা তৌগদবনি।

অনাবা ফরকপগী মওংদা

অহানবা থাকী অনিশুবা, অনিশুবা থাক্কী অহুমশুবা থাক অসুম্না মথং মথং ওইখিবনি। অহানবা থাক্তা নিংথিজনা লায়েং হৌরবদি অনিশুবা থাক য়োরম্লোইদবনি। মথং মথং ওইখিবা অবস্থা অসিগুম্না অনাবা ফরকপদসু মথং মথং হায়রবদি অহুমশুবা থাক্কগী অনিশুবা, অনিশুবা থাক্কগী অহানবা থাক অমসুং নাত্রিবৈংগী অবস্থা অসুম্না মথং মথং ওইগদবনি। মরম অদুনা অনাবনা নাবা ফরক্লবদা তুংগী পুন্সিদা হকচাং নাদয়েক্তনা থম্নবা লাক্লগদবনি। অফবা চিজাক চাবা, য়াহিপ চাকচা চুমথোকপা, লমচৎ শাজৎ শেমদোকপা অসিনচিংবা য়াম্না দরকার ওই। মরক মরক্তা চরা হেন্দোকপা নাপী মহী মনায় থকপা

অসিনচিংবা শাজেল কয়ামরুম পুন্সিগী ওইনা চথবা য়াই। নোংমগী খোংনা মাইল ৩/৪ চংপা মতম কৈক্ত্রগা শাজেল তৌবা কাওরোইদবনি। অরাম্বাবু বেভার তৌগদবনি। লরাম্বা মশক খওবা কাওরোইদবনি। পোথবা মশক খণ্ডগদবনি। জীবগী শক্তি য়োকপা য়াবা পাম্বে কয়া মশক খণ্ডগদবনি। ব্রহ্মচার্য্য পালন য়াম্রিমখৈ তৌগদবনি। বির্য্য য়াম্না চংহনবা অমস্থ হুণ্ডাইথোকপদা জিবনি শক্তি য়াম্না খর্চ তৌবদগী অনাবা অয়াম্বা ওইরকপগী মরম ওই। মরম অদুনা য়াম্রিমখৈ বীর্য্য ঙাক্লন অতৈ হিরম পুম্নমক্তা মপুক শেংনা কৈরবসু হিরম অশোমদদি কাবক কাংবিক মহাপুরুষ কাওবা লমচৎ হুরাল্লি হায়রা য়াই। যাহৈ লংদা হাইরবদা খনবা মংবুবাসু খোয়রনা চেকশিনগদবনি। হায়গী অরানবা, ফত্তবা লমচৎ শাজৎ য়াহিপ চাকচা পুম্নমক্তা চুমথোকবা লাক্লগদবদি। নত্রবদি অমুক হন্না অনাবা অদু লাক্লন হায়বদা কবিস্থ চিংনদে।

অশেম্বা প্রোগ্রাম খরা

মখাগী অহানবা অনিশুবা অমম্বুং অহুমশুবা মখলগী থাক্কী টি, বি, গী অনাবগী চাওরাক্কা শেমদোক্লবা পোগ্রাম খর। নমুনাগী মওংদা পীরি। মখোয়শিং অসি পাবগা অনাবনা থাক থাক্কা চানবা য়েংদুনা চথবা য়াই। অদুগা অনাবগী অবস্থা য়েংদুনা নমুনাশিং অসি য়েংলগা শেমদোক-শেমজিন তৌবা য়াই।

টি, বি, গী অহুমশুবা থাক য়ৌদ্রিবা অনাবশিংগী ঃ—

(১) অয়ুক পুং ৬ ঃ- মাংথোকপা য়ৎত্রগা ঈশিং পরা অমগী এনেমা তৌবা (অমাংবা লৌথোকপা)।

(২) অয়ুক পুং ৭ ঃ- তিংথৌমহী খরা শুগায়ৎদুনা লৌরগা খোইহী অশেংবা য়াল্লগা ৎকপা (খোইহী ফংদ্রবসু য়াম্দবা য়াই)।

(৩) অয়ুক পুং ৮ ঃ- মুংশা য়াইবা (কোক্তি মুংশা য়ৈহন্দবা)। মতুংদা খুদৈ অচোংপা অমনা হকচাং পুম্নমক তকথোকপা। ওল্লগা ইরুজথোকপা। লাইহৌ চেনবা ওইরগা ঈশিং অশাবনা ইরুজথোকপা অইংবন য়াম্না থুনা লোইশিনবা। কোক্তি হম্না হম্না ঈশিং অইংবনা থাদোকপা। ইরুজবা লোইরবা মতুংদা মিনিট ১৬ রোম নত্ত্রগা পুংখাইমুক হিপ্তুনা পোত্থাবা।

(৪) অয়ুক পুং ৯ ঃ- কঙ্গি চাবা (কঙ্গি হায়বদি চেংপাক খরা চিনি অঙাংবা খরা থাক্তুনা থোংলগা শঙ্গোম ঙৌদবা খরা হৈজিল্লগা শেম্বা চিঙ্গাক মখল অমনি) চেংপাক ফংদ্রগা

চগেম নত্রগা চেংনা হৌবা য়াই। মহী হায়রপ নাইহনগদবনি. য়াম্না থুমহনবা য়াদে। শঙ্গোম থাকপগী মওংদি মুল্লহনা থাংথরবা মতমদা হৈজিনগদবনি।

(৫) অয়ুক পুং ১০ ঃ- থবাক্কা পুক্না কোম্লনা ফি অচোংপা য়েংপা মথক্তা শামতুগী ফি অকংবনা অমুক য়োমগদবনি। মসি পুং ১দগী তাদনা য়েংকদবনি। মতম শাংলবস্থ অনাবনা মুঙাইতবা পোকত্রবদি কঁরিস্থ কায়দে।

(৬) মুংথিল পুং ১ ঃ- শঙ্গোম থরগা লফোই অমুনবা অমা অনিগা চাবা। (শঙ্গোম নত্রগা লফোইগী চাংদি অনাবনা লেপচবা তাই। রমদি খরনা থজিক্তমক দরকার ওই অদুগা খরনা চাং খরা হেন্না দরকার ওই।

(৭) মুংথিল পুং ৪ ঃ- পুক্তা চনিংগী শরুক্তা লৈপাক থিৎলগা থোম্বা। মতম পু খায় অমদগী পুং অমা কাওবা।

(৮) মুংদাং পুং ৭ ঃ- চাক থরগা মনামশীংগী ছাকা চামিন্নবা।

(৯) মুংদাং পুং ৯ ঃ- থোঙ্দা মিনিট ১৫ ঈশিং অশাবা তীঙ্বা (অকুপ্পা মরোনগীদমক্তদি ঈশিংগী লায়েংদা গরম্ পাদস্নান য়েংলগা য়াগনি)।

(১০) মুংদাং পুং ৯।। ঃ- দা তুম্বা।

নত্রগা—

(১) অয়ুক পুং ৬ ঃ- মাংথোকপা য়াত্রগা এনেমা।

(২) অয়ুক পুং ৬। ঃ- পেরুক মহী থকপা।

(৩) অয়ুক পুং ৭ ঃ- চনিং ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবদা তীঙ্বা।

(৪) অয়ুক পুং ৮ঃ—মতম মতমদা ফংবা উটৈহ অমগী মহৗ লোরগা ঈশিং য়ানশিল্লগা থকপা। (থোইহৌ য়ানবা য়াই)।

(৫) অয়ুক পুং ৯ ঃ—মুংশা য়াইবা অমমুং য়াংলেন ঈশিং তিংবা (মেরুদণ্ডস্নান)। মিনিট ১০/১৫ গী মতম।

(৬) অয়ুক পুং ১০ ঃ—থাউদা তাউহুনা হোৱা নত্তবা গেহুগী তল অমা অ'নগা হরাই মুক থোংবগা চাবা।

(৭) অয়ুক পুং ১১ ঃ—হকচাং পুন্নক ফি অ:চোংপা য়োম্বা (Wet sheet pack)। চাওরাক্লা মিনিট ৪/৫ রোম।

(৮) মুংথিল পুং ৬ :—চেংপাক অতীংবা থরগা লকোই অমুনবা অমা অনিগা শঙ্গোম অনৌব থরগা, চিনি অণ্ডাংবা খজিক্তংগা চাবা।

(৯) মুংদাং পুং ৮ ঃ—থবাক্তা ফি অচোংপা য়েংপা (Chest pack) অমমুং ভুমখিবা।

নত্রগা।

(১) অয়ুক পুং ৬ ঃ—থোঙনা কোয়থোকপা। হল্লক্লগা ঙহাক হিপ্তুনা পোথাবা।

(২) অয়ুক পুং ৭ ঃ-শঙ্গোম গ্লাস অমা নত্রগা পরা অমা কমলা অমগা চামিন্নবা। (উটৈহ অহাওবা কিহোম, অরাথবী, পুংদোল অসিনচিংবা য়াম্না শিন্দবা উটৈহ অমা হেক্তা চামিন্নবা য়াই।)

(৩) অয়ুক পুং ৮ ঃ—মুংশা য়াইবা। মুংশা য়াইনা য়াইনা হকচাংদা হঙ্গামথাউ নত্রগা য়ুবীথাউ তৈবা।

(৪) অয়ুক পুং ৯ :—চুম্নগী ইরুজথোকপা।

(৫) অয়ুক পুং ১১ :-উচৈ মখল অমগা শঙ্গোমগা নক্সগা চাক অমস্তুং মনামশীং থোংবা চাবা।

(৬) অয়ুক পুং ১২ :—থবাক্তা ঈশিং অশাবা অমস্তুং অইংবা শিল্লোন শিঞ্জিন থোম্বা।

(৭) সুংথিল পুং ১ :—ঈশিং খরা থকপা।

(৮) সুংথিল পুং ২ :—য়াংলেন ঈশিং তৌবা।

(৯) সুংথিল পুং ৪ :—তিংথৌ মহী থকপা অমস্তুং রোড রাকিং

(১০) সুংথিল পুং ৫ :—ঈশিং অশাবনা হকচাং পুম্নমক হিগা য়েবা

(১১) অয়ুক পুং ৮ :—চাক অমস্তুং ঈশিং।

নক্সগা

(১) অয়ুক পুং ৭ :—মাংথোকপা নক্সগা এনেমা।

(২) অয়ুক পু ৮ :—হকচাং শাজেল খরা তৌবা।

(৩) অয়ুক পুং ৯ :—মনামশীং ফুৎপগী মহী খর থকপা।

(৪) অয়ুক পুং ১০:—য়াংলেন নক্সগা চনিং ঈশিং তৌবা।

(৫) অয়ুক পুং ১১ :—কিহোম মহীগা ঈশিংগা য়ান্নবুনা থকপা।

(৬) সুংথিল পুং ১ :—থবাক্তা ফি অচোৎপা য়েৎপা।

(৭) সুংথিল পুং ৪ :—মনামশীং অমস্তুং হয়াই চেংয়াইগী খেচ্রি নক্সগা মনামশীং থোংবগী ইনশাংগা শঙ্গোম অফম্বা খরগা চাবা।

(৮) সুংথিল পুং ৫ :—হকচাং পুম্নমক ফদি অচোৎপনা তকথোকপা।

(৯) সুংথিল পুং ৬ :—চনিং ঈশিং তৌবা।

(১০) সুংদাং পুং ৭ :—কঞ্জি খরা চাবা।

নত্রগা

(১) অয়ুক পুং ৭ ঃ—চনিং তৌংবা।

(২) অয়ুক পুং ৮ ঃ—থবাক্তা ঈশিং অশাবা অমসুং অইংবা শিন্দোক-শিনজিন থোম্বা মতুংদা থবাক্তা ফি অচোৎপা পুংখাইমুক য়েৎপা।

(৩) অয়ুক পুং ৯ ঃ—হামেং মখোম অমসুং উহৈ মখল অমা চামিন্নবা

(৪) নুংথিল পুং ১০ ঃ—পুক্তা ফি অচোৎপা য়েৎপা।

(৫) নুংথিল পুং ২ ঃ—শঙ্গোম অমসুং উহৈ

(৬) নুংথিল পুং ৩ ঃ—পুক্তা লৈবাক থোম্বা!

(৭) নুংথিল পুং ৪ ঃ—নুংশাদা লৈবা অমসুং হকচাং পুম্নমক ফি অচোৎপনা তকথোকপা।

(৮) নুংথিল পুং ৬ ঃ—শঙ্গোম অমসুং উহৈ-ৱাহৈ চাবা।

মথক্তা পীথ্রিবা প্রোগ্রামশিং অসি লাইহৌ কন্না চেন্দবা অমসুং লোক কন্না খুদবা অনাবশিংগীদমক্তনি। লাইহৌ কন্না চেল্লিবা অমসুং লোক খুন্নিবা মীওইশিংগীদি চাবগী ৱাফম, হকচাং শাজেল অহু ,তৌবা য়াদে। অতৈ শাজেলদি তৌবদা অফবা নত্তনা ফত্তবা ওইদে। অসিগুম্বা মথলগী অনাবশিংগীদি মপংগী ওইবা পোৎ (Solid food) চাবগী মহুত্তা মনামশীং ফুৎপগী মহী নত্রগা ফুত্তবা ওইরবস্থ তোর্ব্বোৎ অসিনচিংবা হিংনা মহী লৌবা য়াবা পোৎশিংগী মহী মনায় থক্তুনা লেনবা অঙকপা ফংনা কান্ননি। নোংমদা ৩/৪ রক থক্লগা নুমিৎ হুমনি মরীনিগী মতম লেনথোক্লবদি লোক খুবা ফগনি অমসুং লাইহৌ

লেপকনি। অদুগা য়াম্না শাথিপ্রবা ওইরবদি পাক চেক ফরোই। মখোয়শিং অদুগীদি মরক মরক্তা চাবা অমসুং মরক মরক্তা মহী মনায় থকপা অমসুং করিগুম্বা ঈশিং থক্কুনা পুরা চরা হেন্দোক্লদবনি।

খ্বাইদগী চেকশিনগদবা রাকমদি অনিশুবা থাক্কী অনাবদি নোংম নোংমগী য়াং কংশিল্লকই; মরম অদুনা য়াং য়াম্না কংখ-দনবা চাবগী প্রোগ্রামগী মথক্তা মনামশীং নত্রগা নাপীশিংবী মহী নোংমদা ৩/৪ রক খোইহৌগা পীথকপা দরকার ওই। করিগুম্বা লৈবা ডমজদবা মীওইশিংনা খোইহী য়াওব্রবসু শিজিন্নগদবনি।

চংথোকপা ডমদবা কাংবুনা খোং থাঙ্গংলগ তৌবা মথক্তা ইথ্রবা অতগুম্বা মথগী শাক্তেল তৌগনি; স্বব খর খরা শান্নগনি অবাম্বা খরা খরা ভাংহুনা চাগনি। হকচাং শাক্তেল ওইরবসু চাবগী রাকমবু ওইরবসু নত্রগা ঈশিংগী লাইয়েংবু ওইরবসু কনাগুম্বা অনাবনা করি তৌগদগে খঙলক্তবদা য়াইমরপ ওইবা লম্বী (middle path) চৎপদা কাউংরাইদবনি। হায়বদি খরসু চাগনি খরসু চারোই, শাক্তেল খরসু তৌগনি খরসু তৌরোই; অসুম্না জ্ঞান য়াম্না তৌনা চংথগনি।

হকচাংদা য়াং খরা কংশিল্লকপা নত্রগা ময়েং তাখিবগীদমক্তা য়াম্না রাগদবা নত্তে। হকচাংবু য়াম্না থুনা নোয়খংহন্নবসু তৌরোইদবনি। হেক্লিম্না অয়াম্বা পোক্তনা চাশিন খোৎচিল্লগা অনাবগী অমাঙবা নত্তনা অফবা কদোইডদসু ওইরোই হায়বসি নিংশিংদবা য়াদবা রাকমনি। হকচাং মসুং শেংবা অমসুং পুক্রিং

মুংভাইবনা হকচাং ফবগী খুদমনি। য়াম্না নোয়রবা কুচু কুমেন য়াম্না তঙাং তঙাংনা উরগা হেক্কা মশা ফরবনি হায়না লৌবা লাল্লি। মহৌশাগী লাইয়েং মথাদা লৈবা হায়বদি চাবা থকপদা মুম্না হকচাংগী মরমদা থন্দুন চথ্রিবা মীওই'শিংগী মশা য়াম্না নোয়পেনবগী রাক্কম লৈতে। হকচাং মন্থুং শেংবনা খ্বাইদগী মপুং ওইনা লৌনৈ। মরম অদুনা হকচাং ময়েং তারে হায়দুনমু অরাম্বা পোক্তনা পংচা চাবা য়াদে। টি, বি,গী অনাবনা য়াম্না শিনবগী মরম অমনা লামদবা অনাবদা নোয়নবগী রাক্কমদা য়াম্না পীজবগী থবক তৌবা অমস্থুং য়াম্না হেম্না লাইয়েংবগী থবক তৌবনি। মতাং অসিদনি ঐখোয়না "অনাববু লালগুম্না শোক্লগদবা নত্তে।" হায়বা মহাত্মা গান্ধীজীগী পাউতাক অদু ভত্তনা নিংশিংগদবা।

অদুমগুবা থাক্কী অনাবদি অশেম্বা প্রোগ্রাম থম্বা য়াদে। মতম মতমগী ফিভম য়েংদুনা অনাবগী সেবা তৌগনি। মতম অসিদা অকক্লবা নিয়ম থরনা পুন্দুনা থম্বা ঙমদে। অদুমকপু মতম অসিগী অনাবদা মতা য়েংদুনা চথবা য়াবা প্রোগ্রামশিংগী মনুংদা চনিংদা লৈবাক থোম্বা, বকচাংদা ফি অচোৎপনা নোংমগী অনিরক তকথোক্লগা হোৎনবা, মুমিৎ থরা থরা কান্নরগা এনেমা তৌদুনা অমাংবা খজিক খজিক লৌথোক্লবা লাক্লবা, অদুম মরীরক মতা য়েংবা পীজবা, মহৌ মনায় অনাবনা থক্লিংলগা পীথকপা, অসিনচিংবা হীরম থরদা য়েংশিল্লগা লোইরে। য়াম্বা অকনবা মথলগী শাজেল মুংজেল অমতা তৌহনবা য়াদে। অনাবনা

য়াইমরপ ওইবা লম্বী চৎপা কাউবা য়াদে।

শিবা হায়বসি মীওইবগী হৌনশানি। য়োৎকী উপু মন্নুংদা লোত্তুনা লৈরবস্থ পোকপু পোক্লবদি শোয়দনা শিবা তাই। পোৎ অমা লৈরবদি মমি তাবা হৌনবগুম পোকপু পোক্লবদি শিবা শোয়দ্রে। করিস্থ চিংনবিগাই লৈতে। কাকফৈ অমনা নাপী মকা অমদা তোংলিঁডৈদা নাপী মকা অচুনা লেঙবা অচুগা নাপী অমদা তোংখিবা কান্দা হান্নগী নাপী অচু লেঙদনা লৈহৌবগুম্বনি। আত্মানা মল্লবা হকচাং পোলাং অসি থাদে'ক্লন্নগা চৎখিবতনি, অতোপ্পা অনৌবা হকচাং অমা খিবতনি। কিজোন্না মল্লবা মতমদা অহনবা শিনবগুম্বনি। শিবগীদমক্তা করিস্থ রা-নিংঙাই লৈতে। চৎলিবা, ফম্লিবা, নোক্লিবা, কপ্লিবা, ইনাক-খুনবা, নিংথৌ. লায়রবা, অরাবা, মশক ফজবা, তথীবা পুন্নমক পোকপু পোক্লবদি শিগদবনি। ঈশ্বরগী লীলানি। ঐখোয়না লীলাগী ফম্বাক্তা ঐখোয় ঐখোয়না ওইরিবা পার্ট অসি পুবতনি হায়না অনাবনা খল্লগা মুংঙাইনা পুন্সি লোইশ্নদবনি। প্রকৃতি ইমা মাগী মফমদা চংজরগা মঙোন্দা অফবস্থ ফত্তবস্থ পুন্নমক শিন্নথোক্লগা অরাবা পুন্নমক কোকদবনি। ভগবান্দা শিন্নথোক্লগা ঐখোয়গী তৌফম থোকপা থোদাং তৌগদবনি।

ওঁ নমো প্রকৃতী দেবী!

ওঁ নমো জগদম্বা জগজননী!!

(লোইরবা)

—:০:—

এপেণ্ডিক্স ১

খণ্ডজিনবিয়ুঃ—

"হকচাং ফবা অচৌবা লল অমনি। অদুবু মসিগী মমলদি মাঙ্‌খ্‌বতদা খঙ্‌ই।"

"থাগ্না তাবা পুঙথোল নুংশি; থাপ্না মমিং তাবা অফাওবা মাইবা অমদি ডাক্তর লাংগুম্মি, নকশিল্লগা মী ওল্লি। প্রকৃতিদগী হেন্না চাউবা হেন্না ফবা ডাক্তর-মাইবা লৈবা হৌনদে।

"জীবনী শক্তিনা অনাবা ফহল্লি। প্রাকৃতিক চিকিৎস্যাগী লাইহৈংদি শক্তি য়াকপনি"

"পুক্লি'দা থক্তবদগী অনাবা ফখিবগী মশীং য়ামখ্রে। থাবু থাক্তরবদি থৌ তৌবা অমদি রামনাম জপ তৌবদগী অনাবা কয় কয়া ফখরে।"

"প্রকৃতিগী অশোনবা জীবশিংদা মুন্না য়েংবিয়ু অমসুং খন্না খন্থবিয়ু। নারবা মতমদ মখোয়না ডাক্তর অমসুং মাইবশিংদগী হিদাক নিরদে।"

"সংসারদা মবুকপেল শেংবা অফবা সাধু লৈবা হৌনদে। হীরন অমদা নত্রগা অমদা হুরানবা ঙাক্তনি। অদুবু য়াম্রিমখৈ অফবা চৎপা, অফবা ঙাঙবা, অফবা খনবা অমদি শাউদবা মীওইশিংবু ঈশ্বরগুম্না লৌনৈ।"

"শাহীং-ঙাহং চাবা নোংশা কৈনা তমখি; নাপী-শীংবী চাবা শা-শলনা ভেয়। চিঞ্জাকী মতেংনা মীওইবগী থাখল, মচৎ-শাজৎ শেমদোকপা য়াই।"

"অনাববু লালগুম্না শোক্লগদবা নত্তে, হৌরকফম থিরগা মুৎথৎকদবনি।"
(মহাত্মা গান্ধী)

"লমচৎ শাজৎ য়াম্বিপ চাকচাগী অরানবা চুমথোক্তনা অনাবা ফনবা হোৎনবদি প্রকৃতিদা নমথাক তৌবনি।"

"অনাবগী মদিং তোঙান তোঙান্না লৈজরবস্থু অনাবগী হৌরকফমদি অমত্তনি, লাইয়েংস্থু অমত্তনি। অমম্বা কাদা মঙাল চংহল্লগা অমম্বা কোম্পগুম্না হকচাং ফবা হায়বা মঙাল অত্থুনা হকচাংদা চংলক্লগা অমম্বগী মশক ওইবা অনাবশিংস্থু মাঙ্খি।"

"পুন্সিদা হকচাং নাদনা ১০দ ফনা থংগে হায়রবদি য়াই মরপ ওইবা লম্বী কাউরোইদবনি—য়াম্না হেন্না চাদবা, য়াম্না তানা চাদবা, য়াম্না হেন্না লোমদবা, ইনো মক লোমদবস্থু লোদবা।"

"পুন্সিবু কনানস্থ গেন্দেন্টি পীবা ওয়দে—মতম অসি ফাওবা পুন্সিগনি কনানস্থ হায়বা ওয়দে।"

"অফবা তৌরগা অফবা ফংবা ফত্তবা তৌরগা ফত্তবা ফংবা হৌনশানি। অদুবু অফবা তৌরগা ফত্তবা ফংবা ফত্তবা তৌরগা অফবা ফংবা ইয়াওমক য়াওদবদি নত্তে।"

"লায়বদগী লায়বা পাউতাক পীবা সুংঙাইবদগী সুংঙাইবা মীবা ঙাউনবা, ফাখ্রবা ঈশৈ ওংনিংই। মথোয় অসিদগী পুক্লিং থুদুম চনবা ওম্ববু সাধু মহাপুরুষ কৌই।"

মহাপুরুষশিংনা হায় "হকচাংসি ঈশ্বরগী মন্দিরনি, মসি বিজ্ঞানিকশিংনা শাবা নত্তে" অদু ওইরবদি মন্দিরসি লূনা নাপ্পা থম্লগা অপুম-আশা থমল্লগা ঈশ্বরনা মতম কুইনা লৈনিংবা তাই।

গান্ধীজীনা হায়রমই—য়াম্না চাশিল্লগা পুকপু অমাংশঙ ওইহনগনু। ঐখোয়না য়ুম অমা রায়হনা লৈবা তারবদি ভারা পীবা তাব-গুম্না ঈশ্বরগী মন্দির অসি রায়হনা শীজিন্নবগীদমক থাজনা থীবা তায়।" চারিবা থক্লিবা থবক তৌরিবা পুন্নমক মঙোন্দ খীরিবা থাজনানি। অদুবু থাজনা হেন্না থিরবদি ঐখোয়গী অমাঙবা ওই।

হৌজিক হৌজিক্কীদা খনবা তুংগী থন্দবশিংবু অশিংবনি হায়নদে। কল্লিবৈঙদা মশা ফরিবৈঙদা য়াম্না হেন্না মুংঙাইথোকপা মীওইশিংদ লোৌরী য়ুম্ফম বন্ধান থম্নগা মুংঙাইথোকপগুম্বনি, হয়েং মমৈথংদা মশাগী ময়ুম ইংখোল লৈতদ্রুনা রানা পুন্সি লেনবা তাই।" (লক্ষ্মন শর্ম্ম)

"সনাগী পোলদা য়োকপা অহাউবা উহৈ রাহৈ চারিবা তেনবাগী পুন্সিবু কল্লকপীগনু। মীথা পোনবগা মনিংতম্বগা মরী লৈনদে। মীগী মনঙলদা তোংলগা ফংনিংবা পোৎ লাম্বা হৌনদে। য়ারিমথৈ ইশানা ইশাগী ডাক্তর ওইবা ওম্নবা হোৎনগদবনি।

হায়নবা লৈ—রাইতেবা নাল্লি, অদুবু রাই তৈরিবা মীদি মোৎলি। করিগুম্বা অকবা অনৌবা অমা পুরকসি হায়রবদি অন্দোলন চঙই। শান্তিদগী অশান্তি, অশান্তিদগী শান্তি পোকই। অহানবা চৎনবী থুগাইবা মীপুম খুদিং নোক্লিংই করিনো খঙনিংই। অকবা থবক তৌবদা মীনা নোক্লৈ হায়হনা তোক-থোক্লবদি মীদু কাপুরুষ—মীকৌথী কৌই। অদুগুম্বা মথলগী মীওইদু পুন্সিদা মহৈ য়ানবা হৌনদে। নোংজু মুংশা মরক্তা

লৌউরগা মহৈ চাবনি। অতূম্বা নোংশাগী থায়াস্তা শক্তিনা চংলকপা হৌনদে হায়বা মৈতৈ পাউরৌ অমত্তু লৈ।"

এপেন্দিক্স ২

Tuberculosis is not A Hereditary disease. Remember children separated from infected mother, when born, do not develop T. B," Tuberculosis – Public Health Department, Hyderbad Government.

মসিদগী খঙ্বা ওমই মহুদি মপা মমানা টি, বি, থুংলগা মচাদা টি, বি, থুংগদবা নত্তে। মপা মমাগী অনাবগী থুভম মচানা হেক্তা ফংবগী রা লৈতে; যত্নদা লৈরে।

যক্ষ্মা হায়বা অনাবা অসি জর্ম্মনগী সাইন্টিস রোবর্ট কোচনা ১৮৮২ দা মহৌক্লা। পোকহনবনি হায়না পুথোকখি হকচাংগী শরুক পূম্নমক্তা অনাবা অসি থুংরা য়াই। অদুবু স্বরদা শোক্লা নাবা অনাবনা থুাইদগী হেন্না কিনা লৌনৈ। অহলগা নহাগা মী কাংলুপ অনি অসিদা য়েংলুরগা ৭৫% হায়বদি চামগী মরুংদা ৭৫ দি নাহাদা থুংই অদুগা ২৫ না অহনদা থুংই। Ramalingam Tuberculosis Sanatorium দা অনাবা টি, বি, গী

অনাবা ৫৭১ য়েংবদা মথাগী অস্তুম্না চামগী হৌংদা (P.c) কন্না য়াম্না থুংবগে হায়বদু উংথি :—

চহি	মশীং	চামদা
চহি ১ দগী ১০ফাওবা	X	X
„ ১১ দগী ২০	৫১	৯%
„ ২১ দগী ৩০	২২২	৩৮'৮৮%
„ ৩১ দগী ৪০	১১৭	৩১%
„ ৪১ দগী ৫০	৮৩	১৪'৫৪%
„ ৫১ দগী ৬০	২৮	৫%
„ ৬০ গী মথক	৯	১'৫৮%

মসিদগী তশেংনা থগুলে মচুদি ৭০% দি চহি ২১ দগী ৪০ ফাওবগী মীওইশিংদা টি, বি, থুংই। অগাং অমসুং অহল ওয়থগনা টি, বি, থুংবগী চাং য়াম্না হন্থে।

Attention please

India needs 5, 00,000 beds for the treatment of T B.

Our country needs 4,000 T. B. clinics or dispensaries

TUBERCULOSIS IS CURABLE IF DISCOVERED EARLY

Early T. B. gives NO WARNING but an X-ray will find it

Check your Chest for T. B.

Anyone of any age can get T. B.

Good wealth is the Key to a Nation's Prosperity

Support the T. B. Seal Sale Campaign

Get all young people Tuberculin Tested

In case of need go to the T. B. Clinic for help and advice

Buy T. B. Seals in large numbers and Help Liquidate TUBERCULOSIS.

TUBERCULOSIS Can strike, At any one At any age At any time!
BUT Any one Can help strike back By buying T. B. SEALS!!

T. B. SEALS pay for such programmes,

Health Education;

Establishment of Isolation Wards for advanced cases;

Assistance to poor patients;

After-Care of T. B. Patients (starting of Rehabelitation centres and after care colonies)

Providing necessary epuipment such as X-ray and laboratory facilities in Clinics and Hospitals.

Buy T. B. Seals IN LARGE NUMBER AND LIQUIDATE TUBERCULOSIS.

খোল্লাও অসি ড়ি ট্যুবরক্লোলোসিস, এসোসিয়েসন ওফ ইণ্ডিয়া, নিউ দিল্লাগী খোল্লাওনি। টি, বি, সিল লৈদুনা অমদি অশুম্বা মতেং পীদুনা টি, বি, গী লায়না মাঙহনগদবনি। হকচাংদা হেক চিংনবগা অথঙ অহৈগী মতেং লৌদুনা অহানবা থাক্তা অনাবা অসি কোকহনগদবনি।

লেখক—

এপেণ্ডিক্স ৩

স্বামী শিবানন্দজীনা টি, বি, গী প্রোগ্রাম অমা পীরমই—স্বামীজীনা করম্বা থাক্কী অনাবদনো হায়বহুদি উৎলমদে। প্রো'গ্রাম অসি অহুমশুবা থাক য়োরবদি শিজিন্নবা য়ারোই, লাইহৌ চেন্নবস্থু য়ারোই অহুপা লোক য়াম্না কন্না খুরবস্থু য়ারোই। প্রোগ্রাম অসিনা চথবদা কগদবদি চাবা থকপা তুম্লিবা হকচাং পংশোক শোকচিন্নিবা অনাবদা য়াগনি। লেথক—

প্রোগ্রাম

চিঙ্গ্রাক্কী লাইয়েং—কমুংদগী হোগৎলগা অয়ুক্তা ঈশিং গ্লাস অমা চম্প্রা মহী য়াল্লগা খোইহৌ চামচ অনিগা লোয়ননা থকদবান।

চরা ক্সানবা—হৈবো (figs) অকংবা ৬ কা গেহুগী য়াম্ চামচ ৪ গা ঈশিংদা তীংলগা হামেং মখোম সেরমথায় অমগা চামিন্নবা। হায়রিবা পোৎশিং অহু শিজিন্নত্রিভৈদা পুং ৬ তগী ভাদনা ঈশিংদা তীংগদবনি।

অয়ুক্কী চাকলেন—মনিলদা খোংবা মনামশীং চাবা। কোবী, পালংছাক, মূলা, শালগোম, ভিলহৌ মনা মখোয় অসি শিজিন্নবা য়াই। থুম থাক্লোইদবনি। চম্প্রা তংখায় অমগী মহীগুমজিন্নগা থামেন অশিনবা অমুনবগী সলাদস্থু চাগদবনি।

নুংথিল পুং ১—ঈশিং গ্লাস অমদা চনম ত্রোপ্ ৬ য়াল্লগা থকপা।

নুংথিল পুং ৪-৩০ ঃ—বওরমিল্ক (মাখন চিংখ্রগা লেমহৌবা শঙ্গোম) গ্লাস অমা থকপা।

নুংথিল পুং-৮ ঃ—হামেং মখোম সের মথায় অমা আপেল উহৈ (apple) অনিগা চামিন্নবা।

থাদোক্কদবা—মোরোক, চাটনি, (condinents) চিনি অভোবা, নিশাপুবা চা অমদি কোফি অসিনচিংবা, চুরুট, অপুন্ন-অশা অমদ লাঙ্গুনা থম্বা পোৎ (pickies)।

সাধারন—অহানবা চয়োলদা তুমত্রিভৈঙী মমাংদা ঈশিং লুম্বু ২ শাবনা এনেমা তোথোকপা। মতোমতা মাংজরবদি তোত্রবসু য়াই। অয়ুক্কী পুং ৮ তাব—লেঙ্গোত শেৎলগা মুংশা য়াষ্টগদবনি। কেক্কী শরুক্তি মুংশা য়ৈহন্দনবা থমগদবনি। মিনিট ৫ দগী হৌবনা নোংমা নোংমগী হেক্লৎলক্লুবা পুংথায় অমা কাওবা তৌগদবনি। মুংশা অমসুং মশায়া অনাবা ফহনবগী শক্তি য়ায়া লৈ। অহানবদা কি অকংবা অমনা কয়া তকথোক্লগা মতুংদা কি অচোৎপা অমনা হকচাং পুম্নমক তকথোক্কদবনি।

অপ তৌ—

ঈশ্বরনা আশীর্বাদ পীবা ওইসনু।

प्राकृतिक चिकित्सासे मेरा रोग चला

श्री मोहनदास कार्कि छेत्रि कौत्र लैखा, मणिपुर!

मेरा जन्म स्थान नेपाल है। आजकल मणिपुर में मेरा सब परिवार आकर कौत्र लैखामें जीवन निर्वाह कर रहे हैं। मैं बहुत कम उम्र का लड़का हूँ। आज मेरा उम्र १२ से ज्यादा नहीं हैं। लग भग आठ वर्ष से मेरा स्वास्थ बिगड़ गया था अंतिम समय टिः बिः का रोग बताया गया। कफमें मवाद मिला हुआ था और खूनकी निशानी कम मात्रमे।

कांपोकपो फारमासी से बहुत गुलियाँ खायी गयी। कुछ दिन के लिए थोड़ा अच्छा हुआ। फिर रोग और ज्यादा हुआ। मुझे बहुत चिन्ता होने लगी। मा-बाप मुझे ईम्फाल ले आये। वहाँ मुझे अस्पताल में भरती करवाया गया। वहां मुझे बहुत सूईयाँ दी गयी। रातको बिहोशी हुओ। मेरा रोग इतना ज्यादा हुआ कि जीनेकी आशा नहीं थी। उस समय मैं बहुत कमजोर हो गया कि थोड़ा कुछ चलनेमें थकावत पहले जाती थी। मेरा शरीर बहुत दुबला पतला हो गया। खाँसीने भयंकर रुप धारण कर लिया था। बुखार शांत नहीं था। मेरे भाई लवदास चिन्ता होते हुए एक आचार्य नामक पुरूष के घरमें गये। उसके पास मेरे रोगके हालत बताया गया आचाज कहते थे कि तुम्हारे भाई का रोग अच्छा होना कठिन है। आचाय कालेजमें बिः एः पढ़नेवाले थे और पास भी हो गये थे। वे अपने एक कालेजके मित्रके सलाह अनुसार श्री काला सिंह डाक्टरके पास मेरे भाई को ले गये। डाक्टर और आचार्य दोनों अस्पतालमें आये। डाक्टर मुझे देखकर थोड़ा संकोच हुआ।



श्रीमोहनदास



श्रीमोहनदास

लेकिन वह कोशिश तो करता चाहता था। मैं श्रीकान्त सिंह प्राकृतिक चिकित्सक डाक्तरके घरमें गया। इलाज शुरू हुआ। पहले इलाजकी विधियोंको देखकर और निराशा हुआ। मैं सोचता था कि अस्पताल डाक्तरकी इतनी दवा खाकर भी रोग अच्छा नहीं होता तो बिना दवा कैसे रोग चलेगा; मैं यह सोच-सोचकर रोता था। तो भी इलाज तो चालू ही रहा।

मेरे इलाज के प्रोग्रामको संक्षिप्तमें दिखाना चाहता हूँ। पहले दिन सुबह मुझे एनीमा दी गयी। १२ घंटेके लिये रसहार में रखा गया। दिन मे दो बार मुझे तरकारीका रस दिया गया। शामको थोड़ी सब्जी दी गयी। भात तो नहीं खिलाया गया। दूसरे दिन सुबह मुझे थोड़ी कच्ची खाने के लिये डाक्तर के घरवालोंने दी थी। शामको थोड़ी रोटी और सब्जी देते थे। वह प्रोग्राम ४-५ दिन चालू ही रहा। ये भोजन मुझे न पसन्द था। घरमें तो इतना घी, माखन, दही, दूध आदि बहुत पुष्टिकारक भोजन खाने वाला था। क्योंकि हमारे घरके सब लोग मास मछली नहीं खाते है। लेकिन अंतिम समय वे सब भोजन मुझे पसन्द आया। मां-बाप बहुत ही घी लाये। लेकिन डाक्टर उसे खानेसे रोक लिया। घर और अस्पतालमें मुझे भूख नहीं थी। फिर भी खाना तो बंद नहीं था। उससे ही मेरा रोग और ज्यादा हुआ। उसका ज्ञान अंतिम समय भगवान की कृपा से श्री कान्त सिंह डाक्टर से मिला। यहां उनके घरमें इलाज शुरु होता है तो मुझे बहुत भूख लगती थी। लेकिन डाक्टर भातके बदलेमें सब्जी, चिवड़ा, रोटी आदि देते थे। लेकिन ये भी थो कम मात्रमें। कभी मुझे भर पेट नहीं खिलाते थे। एक महिनेके बाद मुझे एक समय भात और रोटी दूसरे समय रोटी और सब्जी मिली।

कभी

[illegible] समय [illegible] अथवा ६ दिनके बाद एक दिन पानी ही पीकर उपवास करना जरूरी था। अंतिम समय रोग थोड़ा बढ़ा। शरीर में हलका मालूम पड़ा। कमजोरी धीरे धीरे बढ़ा। आंखों चली। खून की कमी दूर हो गयी। आज मैं अपनी आंख पूरा रोग का लक्षण नहीं देख सकता। मनमें एकप्रकारका आनन्द हुआ जो मेरी जिन्दगीमें एकबार भी नहीं हुआ होगा। चर्मरोग रोग दूर करनेमें भोजन सुधार के साथ आवश्यकता अनुसार पेटमें मिट्टीका प्रयोग, छाती और पेट की पट्टी, कटिस्नान, हवा खाना हलकी योगासन करना, सुबह शाम दोनों समय टहलना, जलचिकित्सा, मालिश आदि प्राकृतिक चिकित्सा के हिस्सों को नहीं छोड़ा। उनकी मदद ली गयी थी। एनेमा लगभग ८ आठ महिने के लिये हर रोज करना पड़ा।

आज मेरा रोग चला और अपने मनमें आनन्द की एक लहर उठी है, जो जिन्दगी में एक बार नहीं हुआ था। आज मुझे [illegible] ज्ञान प्राप्त होनेके साथ साथ जीवन निर्वाह करनेका ज्ञान मिला, याने जीनेकी कला सिखलायी गयी है। मैं अपना उपर्युक्त डॉक्टर श्रीकान्त [illegible] के पास कृतज्ञता प्रकटकर रहा हूँ और माँ प्रकृति देवीको बार बार नमस्कार।

ता० २०-८-६२

ইমাগী লোকী লায়না অমসুং নেচর কিওর

লৈসৌ দেবী ট্রৈখোয়বু পোকপী ইমাশি মিংনি। ইমাগী অমাখা করকপগী তারী তাঁরগা নিংবা কাররবা মীওইশিংদা চংমাহ পীবা ওইগাদ্রা থৗজনা মরাফনা রারী তৌজরি। '৯২৭ গী অহুরাইদা অপোকপী ইমাগী হকচাংগী কিভম ইথ' থং-চোঁদনা তমশিনরম লোকতা লায়নাদা নাররম্মী। লায়না ফাঁমনা প্রাক্রবদা ইমটৈ লাইবা অমদি ডাক্তরশিংনা য়েংলম্মী। মৈতৈ লাইনা য়েংবদা পুকপুনবা অময়োম য়েংলম্মী, মখোয় করা শুরমদে। মসিনা কংলকত্রবদা ডাক্তরনা অমুক 'য়েংলম্মী। ডাক্তরনা য়েংবসু করা শুরমদে। চহি ৪'৫ মোথমি থাম্না থীনা য়াং কংজ্রনা লোকচিন্নক্রে, হিংগনি হায়বা আশা টৈদশিনকক্রে। চহি ৪'৫ য়েরা নায়ম্নবা অরিবা অমাবা ওইনা ইমাগী থপা অসুক করগনি হায়বসিদি করানন্থ থাজবা ওমলমদে।

কভম অসিদা লাইথক কমদগী শ্রীযুক্ত কেন্দ্রি কাপাগী লাইয়েং মলি' য়েংলমখি। ভত্রলোক মথাখক অসি লোইনা শিরগনি -হায়না খরমুনবা মতুংদা নেচর কিওরগী মপান্না মথাগী অনাখা কররকপগী মওং ভবদা-ইমানহ্ন আগী লাইয়েং নিয়ম অসি চথগে হায়না চপ্ নুংনা শিরগে। লাইয়েং অসি য়েংবদা চঙ্গা মচাতক-লৈপাক থেবা, চঙ্গা য়েংনা, ঊশিং তিংবা-Spinal bath, Hip bath, Hot foot-bath অসিনচিংবা অনিশি। ১ ২ লাইয়েং অসি য়েংবদা ইরৈরাগী লাজিনা থারকনে। অহুম-শুইনবা ইরৈরাগী ইথাশা লুমিদা লোৗা য়েংলম ৮ ৯ লাইয়েং অসি

য়েংবদা খা অমরোম্ কাওবা চঙ্া হেল্লম্মী। চিঞ্জাক্তি কিহোম মহি শুম্লগা ঈশিং য়ান্দুনা থকপা, খোয়ঙ্কুম চমফুৎ মহী, চেংপাকা শঙ্গোমগা কঞ্জ হোরগা চাবা, কিসমিস অতিংবগী মহী থকপা অমিনচিংবা য়াম্না থুনা তুমগনবা। মহী মনায়গী পোৎচৈ খিখিক চবা হেন্নিডৈগী মথুংদা চারম্মী। চাক চাবা হোৎনজকপদা চাখিবদি—হক্তাম মহী কংনা থাও তোরগা শোংবা, মনা-মনীগী চগম পোম্বগা থোংবা, কোথোং মহী য়াওদনা থোংলগা চাবা, অতোপ অতোপ্পা অক-অকবা ভাইটামিন য়াওবা চিজাক কয়ামরুম চানা অসিনফিংবা অমনি।

ইমাগী হকচাং অসি মাইয়োং অমিগী নিয়ম অসি চৎনবদগী লোইম লোংমগী থরা-থরা কয়ম্মী। ঐখোয়গী ইমা অসি অকনবা য়াশক চেৎপী, মথোৎপা পুক্নিং চংবী, ঊখবদা থ্রকা লৈবি অহুশুবা ইমানি। ইমানা কক্ত-মাক্ত নিংকনা হোৎনজনগী হৌজিক ভয়খিবগী অরিবা মনাবা অহু মক কংনা থাওহনখ্রে। ভগবানগী কৃপাবগী মতৌ খিরুবনা ইমাগী হকচাং অসি হৌজিক্তি মাইয়োং অমিগী মতোনা খ্বায়দগী [illegible] অহু হুজিনবা [illegible]। [illegible]-অয়েক হায়বা অমিদি [illegible] মতম অয়াম্বদা [illegible] [illegible]। [illegible] ইমাগী [illegible] অসি [illegible], [illegible] অমিনচিংবা [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] এনেমা তৌবা [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] লৈরে। [illegible] [illegible] অসি ইমাগুম্বা [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

নাইরবদা চাবা থকপা য়াম্না চেকশিন্নবগী থৌরাং তৌই অমসুং শেল থুম ইতিং তিংদনা কোয়া হিদাক শিজিন্নরবমু অনাবা কবা ওমই হায়রবসি ইশামক্তী অনাবশিংদা চাং য়েংহুনা প্রমাণ তৌজরবনি।

অরোইবদা ঈশ্বরগী মকমদা লেখক্তী তুংগী মঙল নিজরি অমসুং মহাক মতম কুইনা মীওইবা সমাজগী সেবা তৌবা ওইসনু।

শ্রীমতি কেত্রি তোম্বোন দেবী

তাং ১৫।৮।৬৩ ইং পোয়োম্পাৎ কেত্রি লৈকাই, ইম্ফাল।

হকচাংগী মরমদা লেখক্কী

ফোঙ্‌লবা লাইরিকশিং

১। "হিদাক শিজিন্নদনা লায়েংবা"

মশা মশানা মুমদা হিদাক শিজিন্নদনা লায়রেংজনবা লাইরিকনি। ঊশিং, মুংশিং, মুংশা চিঙাক অসিনচিংবা প্রকৃতিগী পোৎচংশিংনা শাবা হকচাংনি। মথোপ্ন অসি নিংথিনা শিজিন্নকম খঙ্‌না শিজিন্নরগা অনাবা মথল থুদিংমক কহনবা য়াই।

মমল—লুপা ৬·০০

২। "হকচাং নাদনবা অচম্বা পাম্বৈ খরা"

১৯৬১ গী নিওলিটরেৎকী লাইরিকশিং কম্পিটিসন তৌবদা মণিপুর সরকারনা আনগুবা মনা পীখিবা লাইরিকনি। হকচাং নাত্রিবদা নওনা নায়বা মীওইশিংগীস্থ লাইরক অসিগী মতেং লৌবদা শোইদনা কায়বা ফংখিগনি।

মমল—লুপা ১·৫০

৩। অঙাং য়োক-শাকপা।

মমল—লুপা ১·২৫

৪। আরোগ্য।

মমল—লুপা ১·০০

2nd Edition 1967—Copies 1,000
Printed at—Manipur Gita Press, Singjamei.